



SEMINARE INKLUSIV GESTALTEN

METHODENHANDBUCH FÜR FREIWILLIGENDIENSTE
UND INTERNATIONALE BEGEGNUNGEN

IMPRESSUM

Seminare inklusiv gestalten - Methodenhandbuch für Freiwilligendienste und internationale Begegnungen

Gemeinsam herausgegeben von: Jugend Eine Welt (WeltWegWeiser), Behinderung und Entwicklungszusammenarbeit e.V. (bezev), IN VIA Köln e.V., Verein Grenzenlos – Interkultureller Austausch und Neo Sapiens S.L.U.

Autor:innen und Redaktion (inhaltliche Leitung): Stephanie Haase, Kristofer Lengert, Katharina Merz und Christina Wirth

Weitere Autor:innen und Mitwirkende: Rachel Eltrop, Judith Gebhardt, Martina Johann, Kathrin Kaisinger, Friederike Lück, Melanie Pichler, Magnus Tappert, Timon Tröndle und Birte Weber

Lektorat: Anna Sourdille

Grafik und Layout: Sebastian Pichlmann

Wir danken für Erprobung und Feedback: Erwin Buchberger, María Cámara, David Castillo, Irene Castillo, Nicolle Giuliana Triana Castro, Marta Fernández Domínguez, Emilia Dorfner, Nastija Fijolič, Jana Leona Fischer, Carlos Gauna, Regina Heneis, Larissa Henke, Benjamin Hofer, Clara Lang, Kerstin Lintner, Alina Mette, Miriam Noske, Frislina Yolaine Tsopze Nve, Maria Ortoulidou, Christina Ott, Fernando Pellejero Pérez, Martin Rieger, Stefanie Ritzrow, Maximilian Santner, Jens Schulten, Muhammad Ummar, Jennifer Zirener, den Teilnehmenden an den Joint-Staff-Trainings von Inspired by Inclusion sowie People for Inclusion.

Drucklegung: Januar 2022

Illustrationen: Dieses Handbuch wurde mit Illustrationen von pixabay.com gestaltet.

Projekttitel: Inspired by inclusion - 2019-3-AT02-KA205-002569

Information, Materialien und Bestellmöglichkeiten: www.inspiredbyinclusion.org

Diese Publikation wurde im Rahmen des Erasmus+ Projekts Inspired by Inclusion erstellt und mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung tragen allein die Verfasser:innen; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.

Kofinanziert durch das
Programm Erasmus+
der Europäischen Union



gefördert durch die
Österreichische
Entwicklungs-
zusammenarbeit



INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
Vorwort	5
Vorstellung der Partner	6
Einführung	7
Baustein 1: Kommunikation und Konflikte	
Einleitung	14
Brückenbau	15
Umgang mit Konflikten	21
Baustein 2: Der Blick nach Innen	
Einleitung	25
Erwartungen und Befürchtungen	27
Selbstfürsorge	32
Mein Leben als Fluss	36
Brief an sich selbst	42
Selbst- und Fremdwahrnehmung	46
Baustein 3: Inklusion und Vielfalt	
Einleitung	50
Vorurteile und Zitronen	52
Exklusion - Inklusion	54
Move Forward	59
Inklusion kreativ	67
Ableismus	71
Freiwilligeneinsätze und Rassismus	77
Sexuelle Identität und Vielfalt	83
Baustein 4: Kultur	
Einleitung	88
Kulturrucksack	90
Gruppenzugehörigkeiten	96
Kulturelles MauMau	98
Wir entwerfen eine Stadt!	103
Baustein 5: Globales Lernen	
Einleitung	106
Wandellabor	108
Kapitalismus-Frühstück	110
Wir spielen Welt	118

VORWORT

Hallo Du!

Dieses Handbuch ist ein Produkt des Erasmus+ Projekts **Inspired by Inclusion**. Gemeinsam tüftelten wir zwei Jahre lang daran, ein Set an inklusiven gruppenspezifischen Methoden für Vorbereitungsseminare für Freiwillige und internationale Begegnungen zu entwickeln. Hinter uns liegt eine spannende Zeit, in der wir Methoden recherchierten, mit Testgruppen ausprobierten und hiernach die Methoden entlang unterschiedlicher Unterstützungsbedarfe der Teilnehmenden so veränderten, dass alle aktiv an Gruppenprozessen und Übungen teilnehmen konnten.

Wir hoffen, dass dieses Handbuch dir viele methodische Anregungen geben kann, wie du als Trainer:in dein Seminar inklusiv und partizipativ für alle gestalten kannst.

Alles Liebe von WeltWegWeiser (getragen von Jugend Eine Welt), bezev, IN VIA Köln e.V., Grenzenlos & Neo Sapiens S.L.U.



VORSTELLUNG DER PARTNER:INNEN

Bevor wir richtig in die Thematik einsteigen, möchten wir Dir hier die an diesem Projekt beteiligten Organisationen kurz vorstellen:



Getragen von  **JUGEND EINE WELT**

WeltWegWeiser (AT-Wien)

WeltWegWeiser ist eine Servicestelle für internationale Freiwilligeneinsätze. WeltWegWeiser bietet kostenlose und neutrale Information und Beratung zu den Möglichkeiten internationaler Freiwilligeneinsätze im Bereich Soziales, Entwicklung und Menschenrechte. Seit 2017 ist die Förderung von Inklusion ein Schwerpunkt im Programm: Wir arbeiten daran, Barrieren abzubauen und Entsendeprogramme inklusiver zu machen. Ziel ist es, Freiwilligeneinsätze für alle zugänglich zu machen, auch für Menschen mit Behinderungen/Beeinträchtigungen.

Träger von WeltWegWeiser ist die Organisation Jugend Eine Welt – Don Bosco Entwicklungszusammenarbeit. Unter dem Motto „Bildung überwindet Armut“ unterstützt Jugend Eine Welt Bildungsprojekte sowie Straßenkinder- und Berufsausbildungszentren weltweit.
www.weltwegweiser.at



bezev - Behinderung und Entwicklungszusammenarbeit e.V. (DE - Essen)

bezev engagiert sich für eine gerechte, soziale und nachhaltige Welt, in der alle Menschen die gleichen Entwicklungs- und Teilhabechancen haben. Der Verein fördert eine inklusive Entwicklung und stärkt eine gleichberechtigte Beteiligung von Menschen mit Beeinträchtigung/Behinderung bei entwicklungspolitischen und humanitären Initiativen. Ausgehend von der Verantwortung aller für eine nachhaltige Entwicklung engagiert sich bezev in der Bildung für nachhaltige Entwicklung. bezev ist Entsendeorganisation für den entwicklungspolitischen Freiwilligendienst weltwärts und gestaltet diesen inklusiv. Als Kompetenzzentrum für die Inklusion von Freiwilligen mit Beeinträchtigung/Behinderung berät bezev Freiwillige und Organisationen zur inklusiven Umsetzung von Auslandsfreiwilligendiensten.

www.bezev.de

Vorstellung der Partner



IN VIA Köln e.V (DE – Köln)

IN VIA Köln e.V. ist ein Fachverband innerhalb des Caritasverbandes. IN VIA setzt sich für benachteiligte junge Menschen in Schule und Beruf ein und unterstützt sie – ungeachtet ihres Geschlechts, ihrer Herkunft, ihres Glaubens und ihrer körperlichen Verfassung – in verschiedenen Zusammenhängen. Mit den internationalen Projekten wie den Freiwilligendiensten und den integrativen Auslandspraktika, erhalten junge Erwachsene vielfältige Erfahrungs- und Orientierungsmöglichkeiten zur Persönlichkeitsentwicklung und erlangen interkulturelle Kompetenzen.

www.invia-international.de



Verein Grenzenlos – Interkultureller Austausch (AT- Wien)

Grenzenlos ist eine überparteiliche, politisch und konfessionell unabhängige Nichtregierungsorganisation. Der Verein ist seit 1949 im interkulturellen Freiwilligenaustausch tätig. Entstanden ist Grenzenlos aus der damals gegründeten Initiative „ICYE Austria“. Grenzenlos wird von seinen Mitgliedern (ehrenamtliche Mitarbeiter:innen, Rückkehrer:innen und Teilnehmer:innen der Vereinsprogramme) getragen. Ein besonderes Anliegen von Grenzenlos ist die Einbindung von Menschen mit Behinderungen und/oder Beeinträchtigungen sowie die Einbindung von Menschen mit sozialen Benachteiligungen in allen Programmen. Grenzenlos organisiert internationale Workcamps und beteiligt sich an europäischen Mobilitätsprogrammen und bietet internationale Freiwilligeneinsätze an.

www.grenzenlos.or.at



Neo Sapiens S.L.U. (ES – Logroño)

Neo Sapiens ist ein Sozialunternehmen, das sich auf Bildungs- und Mobilitätsprojekte, insbesondere im interkulturellen Bereich spezialisiert hat. Mit Trainings und Fortbildungen sowie durch die Entwicklung von Leitfäden und Lehrmaterialien unterstützt Neo Sapiens Fachkräfte und Lehrpersonal an Schulen, in Non-Profit-Organisationen oder in der Verwaltung zu Themen wie Global Citizenship Education, Partizipation und non-formale Bildung.

www.neo-sapiens.com

EINFÜHRUNG

Mit diesem Handbuch möchten wir dir eine Auswahl an Methoden für eine inklusivere Gestaltung von Vorbereitungs- und Begleitseminaren internationaler Begegnungen vorstellen. Es handelt sich dabei um spielerische, partizipative und gruppendynamische Methoden, wie sie in solchen Seminaren vielfach zum Einsatz kommen: etwa Simulationen, Aufstellungsübungen, Theatermethoden, Rollenspiele, Bewegungsübungen und gemeinsame Reflexionen.

Im Fokus der Methoden stehen die Teilnehmenden deines Seminars. Es geht darum, sie mit ihren Interessen und Ideen für einen partizipativen Lernprozess zu gewinnen. Bei der Vermittlung der Lerninhalte steht die Erfahrbarkeit durch aktive Beteiligung im Vordergrund, unabhängig vom Vorwissen und den individuellen Fähigkeiten und Fertigkeiten der Teilnehmenden.

Warum es inklusivere gruppendynamische Methoden braucht

Inklusion bedeutet, die uneingeschränkte, wirksame und gleichberechtigte Teilhabe von allen zu ermöglichen. Wir stellen fest, dass gruppendynamische Methoden, die in der Vorbereitung von Freiwilligeneinsätzen zum Einsatz kommen, bislang nur selten inklusiv gedacht werden. Gleiches gilt für viele Seminare zum Thema globales Lernen und für viele internationale (Jugend-) Begegnungen. Dies erschwert es Teilnehmenden mit Beeinträchtigungen/Behinderungen oder anderen Benachteiligungen, sich aktiv und selbstständig zu beteiligen. Unterstützungsbedarfe und Barrieren werden nicht ausreichend bedacht. Dadurch wirken solche Methoden ausgrenzend. Doch wie können wir gruppendynamische Methoden so gestalten, dass niemand ausgeschlossen wird und alle Teilnehmenden davon profitieren?

Wie du dieses Handbuch nutzen kannst

Mit unserem Handbuch möchten wir aufzeigen, wie du es anders machen kannst. Wir nehmen mögliche Unterstützungsbedarfe der Teilnehmenden in den Blick und erklären, wie du mit einfachen Anpassungen Barrieren reduzieren kannst.

In diesem Handbuch findest du Antworten auf folgende Fragen: Worauf ist bei der Durchführung inklusiver Seminare zu achten? Wie können spielerische und dynamische Methoden wie Theater-, Aufstellungs- oder Bewegungsübungen so umgesetzt werden, dass die gesamte Gruppe aktiv und gleichberechtigt daran teilnehmen kann?

Wir haben dafür Methoden ausgewählt und angepasst, die dir zum Teil vielleicht schon bekannt sind. Andere Übungen haben wir neu entwickelt. Die Auswahl umfasst über 20 unterschiedliche Methoden. Diese ermöglichen beispielhaft und anschaulich eine Auseinandersetzung mit Themen, die Kern vieler Seminarprogramme bei der Vorbereitung und pädagogischen Begleitung von Auslandsaufenthalten und transkulturellen Begegnungen sind. Aufgeteilt in fünf thematische Bausteine geht es dabei um Kommunikation und Konflikte; biografisches Arbeiten und Selbst- und Fremdwahrnehmung; Inklusion und Vielfalt; Globales Lernen und Kultur.

Die ausgewählten Methoden wurden mit Blick auf ihren inklusiven Charakter und auf mögliche Barrieren untersucht. Sie wurden dann so angepasst, dass sie unabhängig von individuellen Voraussetzungen auch in heterogenen Lerngruppen gleichberechtigt und inklusiv genutzt werden können. Entstanden ist ein Handbuch mit praktischen Anlei-

Einführung

tungen, Umsetzungsvorschlägen und Arbeitsblättern, welche Inhalte und Abläufe klar erläutern. Diese kannst du als Trainer:in direkt erlernen und für deinen Seminarkontext und deine Gruppe individuell anpassen. Außerdem möchten wir einen Überblick geben, worauf du bei Gruppen mit unterschiedlichen Unterstützungsbedarfen achten kannst.

Was macht ein Seminar inklusiv?

Ein inklusives Seminarsetting zu erschaffen, bedeutet, Barrieren zu beseitigen. Zwei Bedingungen müssen erfüllt sein, um ein inklusives Seminarsetting zu ermöglichen:

1. Eine möglichst barrierefreie Lernumgebung
2. Seminar-Methoden, bei denen alle mitmachen können

Dabei ist zu beachten: Es gibt keine Methoden, die von sich aus inklusiv sind. Es gilt, alle Methoden stets im Kontext der Bedingungen deiner Gruppe und der Lernumgebung zu betrachten. So kannst du entscheiden, ob die Methoden geeignet sind bzw. welche Anpassungen erforderlich sind. Dies ist einerseits eine Frage der Organisation, andererseits eine Frage inklusiver Pädagogik und Didaktik.

Das soziale Modell von Behinderung

Behinderung verstehen wir als verhinderte Teilhabe. Wir folgen damit dem sozialen Modell von Behinderung der UN-Konvention für die Rechte von Menschen mit Behinderungen. Eine Beeinträchtigung wird demnach erst dann zur Behinderung, wenn die Teilhabe durch Barrieren dauerhaft eingeschränkt ist. Im Seminarkontext heißt dies, dass es wichtig ist, derartige Barrieren in Seminar-Methoden zu erkennen und sie abzubauen.

Unterschiedliche Unterstützungsbedarfe: Was brauchen die Teilnehmenden, um gut an einem Seminar teilnehmen zu können?

Eine Grundvoraussetzung für ein inklusives Seminar ist, dass du deine Teilnehmenden und ihre Unterstützungsbedarfe kennst. Eine frühzeitige Kommunikation ist wichtig. So kannst du bereits in deiner Einladung und mit dem Anmeldeformular eventuelle Unterstützungsbedarfe direkt abfragen. Dies kann ganz allgemein geschehen, etwa durch ein freies Textfeld mit der Frage: Gibt es etwas, das du brauchst, um gut am Seminar teilnehmen zu können? Es gibt aber auch die Möglichkeit, spezifische Fragebögen zu unterschiedlichen Unterstützungsbedarfen in verschiedenen Bereichen (z.B. Hören, Sehen, Motorik, Komplexität) zu erstellen und abzufragen.

Für eine barrierearme Lernumgebung sorgen

Es gibt Checklisten, welche dir helfen können, für einen barrierearme Lernumgebung zu sorgen. Folgst du diesen systematisch, erleichtert das die Planung, Durchführung und Umsetzung von barrierefreien Veranstaltungen. Wichtige Leitfragen lauten: Sind alle Räume für Rollstuhlfahrer:innen zugänglich – auch die Toiletten und Zimmer? Wie ist der Seminarraum ausgestattet? Wie sind die Akustik und die Lichtverhältnisse? Informationen zu verschiedenen Checklisten findest du hier: www.inspiredbyinclusion.org.

Außerdem gibt es einen einfachen 3-Regel-Check, den du immer beachten kannst, wenn du ein Seminar planst und den du sowohl auf die Lernumgebung als auch auf die Methoden anwenden kannst:

1. Räder-Füße-Regel: Können sowohl Rollstuhl-Nutzer:innen als auch gehende Teilnehmer:innen durchgängig an den Aktivitäten teilnehmen?
2. 2-Kanal-Regel: Sind die wesentlichen Informationen jeweils mit den Sinnen Hören und Sehen zu verstehen?
3. KISS-Regel: Keep it short and simple: Werden die Informationen einfach und verständlich präsentiert?

Eine Frage der Haltung

Nicht nur die Strukturen, in denen wir momentan leben, sondern auch unsere Alltagspraxis ist selten inklusiv. Es kommt darauf an, nicht nur inklusive Praktiken zu entwickeln und zu erlernen, sondern auch eine inklusive Kultur als gemeinsame Leitidee und Wertebasis zu etablieren.

Für die inklusive Gestaltung eines Seminars ist es wichtig, dass du dir als Trainer:in deine eigenen potenziell diskriminierenden Denk- und Handlungsweisen bewusstmachst, dich selbst und deine Rolle kritisch hinterfragst und deinen Sprachgebrauch überprüfst. Viele für uns alltägliche Formulierungen schließen Menschen aus. Aus eigener Erfahrung wissen wir, dass uns ein nicht-diskriminierender Sprachgebrauch in der Praxis nicht immer gelingen wird. Die Reflexion über die von uns benutzte Sprache kann aber einen Beitrag zu mehr Verständigung und Inklusion leisten.

Dabei ist es uns wichtig zu betonen, dass sich alle Beteiligten in einem Lernprozess befinden, der Toleranz für Fehler aufbringt und dadurch das Lernen von- und miteinander ermöglicht. Du als Trainer:in trägst mit deiner offenen und wertschätzenden Haltung und einem achtsamen Umgang mit den unterschiedlichen Bedürfnissen stark zum Gelingen eines gemeinsamen Lernraums bei.

Für Unterstützungsbedarfe sensibilisieren

Zur Sensibilisierung für die verschiedenen Unterstützungsbedarfe kannst du zum Seminarbeginn darauf hinweisen, dass in eurer Gruppe Menschen mit ganz unterschiedlichen Bedürfnissen und Voraussetzungen zusammenkommen. Du kannst deine eigenen Bedürfnisse benennen. Zum Beispiel: „Mir ist es ein Bedürfnis, dass wir respektvoll miteinander umgehen und aufeinander achten“. Dann können die Teilnehmenden in Kleingruppen ihre Bedürfnisse benennen und sich diese anschließend gegenseitig in der Gesamtgruppe vorstellen.

Allgemeine Tipps:

- Besprich mit deiner Gruppe, dass jede:r sich zurückziehen kann, wenn er:sie Zeit für sich oder Ruhe braucht.
- Sag deinen Teilnehmenden, dass sie sich nur mit Themen beschäftigen müssen, mit denen sie sich in dem Seminar auch auseinandersetzen möchten. Ein Seminar ist keine Schulstunde und jede:r Teilnehmende ist für sich selbst verantwortlich.
- Für viele Teilnehmende ist es wichtig, dass es ausreichend Pausen gibt. Mache deshalb den Zeitplan für dein Seminar nicht zu eng.
- Deine Teilnehmer:innen wissen am besten, welche Bedarfe sie haben. Sprich mit ihnen im Vorfeld deines Seminars als Expert:innen in eigener Sache.

Was braucht es, damit Teilnehmende mit unterschiedlichen Unterstützungsbedarfen bei einer Methode gut mitmachen können?

Hast du dir einen Überblick über deine Gruppe und ihre Unterstützungsbedarfe verschafft? Dann kommt es nun darauf an, Barrieren und Ausgrenzungsmechanismen in den Seminar-Methoden aufzudecken und Möglichkeiten zu finden, diese zu überwinden. Diese Anpassung von Methoden kann durch eine Überprüfung möglicher Barrieren entlang der Unterstützungsbedarfe in den Bereichen Sehen, Hören, Motorik und Komplexität erfolgen.

 Hören	 Sehen	 Motorik	 Komplexität
<ul style="list-style-type: none"> • Nicht zu viel Sprache, nacheinander reden • Kommunikation über Schrift (z.B. Aufgabenstellungen verschriftlichen) • Piktogramme und Fotos zur Veranschaulichung nutzen • Gebärdensprach-Dolmetscher:innen 	<ul style="list-style-type: none"> • Schrift schwierig • Fotos schwierig • Kommunikation über Sprache • Akustische Bildbeschreibung wichtig • Mit Markierungen arbeiten • Hindernisse entfernen • Gegenstände zum Tasten und Fühlen einbauen 	<ul style="list-style-type: none"> • Feinmotorische oder schnellbewegliche Übungen schwierig • Gegenstände für alle gut erreichbar platzieren • Seminarraum für alle zugänglich gestalten, Hindernisse entfernen 	<ul style="list-style-type: none"> • Leichte Sprache • Viel Text schwierig • Piktogramme und Fotos nutzen • Langsamer sprechen • Pausen einbauen
<p>Unterstützungsbedarfe Hören, Sehen, Motorik und Komplexität</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufschreiben und verbalisieren (in leichter Sprache) • Kommunikation mit Gebärdensprache und Lautsprache • Piktogramme und Fotos verbal und bildhaft beschreiben • Raum übersichtlich und zugänglich gestalten • Verschiedene Formen des kreativen Ausdrucks ermöglichen 			



Unterstützungsbedarfe im Bereich Hören

Teilnehmende mit Unterstützungsbedarfen im Bereich Hören können eine leicht-, mittel- oder hochgradige Hörbeeinträchtigung haben. Bei einer Beeinträchtigung von 95 Dezibel liegt eine Gehörlosigkeit vor. Je nach Grad des Hörvermögens können die Unterstützungsbedarfe stark variieren.

Wichtig Im Vorfeld:

Gehörlose Teilnehmende benötigen zur Teilnahme eine professionelle Übersetzung durch Gebärdensprach-Dolmetscher:innen. Die Notwendigkeit eines:einer Gebärdensprach-Dolmetscher:in muss unbedingt im Vorfeld geklärt werden. Ansonsten ist eine Teilhabe am Seminar nicht möglich. Gehörlosigkeit beinhaltet nicht nur eine andere Sprache, sondern auch eine eigene Kultur. Gebärdensprache ist eine eigene Sprache, die sich in Grammatik und Struktur von der Lautsprache unterscheidet. Für Menschen, die mit Gebärdensprache aufwachsen, ist die Laut- und Schriftsprache eine Fremdsprache und etwa das Lesen von Texten kann dadurch erschwert sein.

Hinweise für die Zusammenarbeit mit Gebärdensprach-Dolmetscher:innen:

- Kläre den Bedarf bereits im Vorfeld des Seminars ab.
- Gebärdensprach-Dolmetscher:innen müssen rechtzeitig vor dem Seminar gebucht werden. Bei ganzen Seminartagen ist der Einsatz von zwei sich abwechselnden Dolmetscher:innen notwendig.
- Inhalte sollten im Vorfeld abgesprochen werden.
- Wenn Texte oder Filme bzw. Videoclips verwendet werden, solltest du diese im Vorfeld bereits zur Verfügung stellen.
- Plane ausreichend Zeit für die Dolmetschungen ein.
- Sprachliche Feinheiten wie Ironie oder Wortwitze können nicht gleichwertig in Gebärdensprache übersetzt werden.

- Sprich mit den Gebärdensprach-Dolmetscher:innen über ihre Rolle in der Gruppe. Für die Teilnehmenden wird es meist als positiv erlebt, wenn sich diese sich als Teil der Gruppe sehen und wenn möglich etwa bei Energizern o.ä. mitmachen.
- Dolmetschen ist eine sehr anstrengende Aufgabe. Die Gebärdensprach-Dolmetscher:innen benötigen deshalb ausreichend lange Pausen. Dies solltest du in deiner Seminarplanung mitdenken. Sprich Abweichungen von der Seminarplanung mit den Gebärdensprach-Dolmetscher:innen ab und halte dich an die vereinbarten Pausenzeiten.

Im Seminar:

- Gestalte die Bestuhlung bzw. Aufstellung der Gruppe so, dass sich alle sehen können.
- Achte auf Sichtbarkeit von Signalen und Sprache.
- Wiederhole lange und schnelle Wortmeldungen oder fasse sie zusammen.
- Nutze Bilder, Skizzen, Fotos zur Visualisierung.
- Achte auf die Sichtbarkeit von Mimik und Gestik.
- Nutze Lichtsignale zur Begleitung akustischer Signale.
- Benutze einen Sprechstein, um den:die Sprecher:in zu markieren – insbesondere in Großgruppenphasen.
- Achte auf ein angemessenes Sprechtempo. Ansonsten kann mit normaler Artikulation und Lautstärke gesprochen werden.
- Vereinbare mit der Gruppe, dass auf ein angemessenes Sprechtempo geachtet wird.
- Setze schriftliche Fixierungen und visuelle Ankerpunkte ein.
- Achte darauf, dass Gebärdensprach-Dolmetscher:innen immer gut sichtbar im Raum platziert sind.
- Wenn Gebärdensprach-Dolmetscher:innen nicht für den Abend gebucht sind, besprich gemeinsam mit der Gruppe, wie ein inklusives Abendprogramm gestaltet werden kann.
- Achte darauf, dass wichtige Infos während der Seminarzeit geklärt werden können.



Unterstützungsbedarfe im Bereich Sehen

Unterstützungsbedarfe im Bereich Sehen existieren vor allem für Menschen, welche eine Sehbeeinträchtigung haben oder blind sind.

Wichtig im Vorfeld:

- Kläre genau den Bedarf: Welche Hilfsmittel nutzt der:die Teilnehmer:in? In welcher Form sollten Arbeitsmaterialien zur Verfügung gestellt werden?

Im Seminar:

- Sorge für gute Beleuchtung.
- Entferne mögliche Stolperfallen im Raum.
- Beschreibe Mimik, Gestik und Handlungen.
- Beschreibe Bilder und Grafiken.
- Schreibe Texte (auf Plakaten, Flipcharts, Arbeitsblättern) übersichtlich und kontrastreich auf.
- Lege Materialien auf Tischen aus, nicht auf dem Boden.
- Der:Die Sprecher:in nennt seinen:ihren Namen.
- Bei Gruppenarbeiten benennen, wer wo sitzt.
- Bedenke, dass blind geborene Menschen nicht auf die den sehenden Menschen vertrauten „Bilder im Kopf“ zurückgreifen können.
- Stelle Textdokumente in einem barrierefreien digitalen Format bereit.
- Stelle einen Laptop mit einem Screenreader zur Verfügung.



Unterstützungsbedarfe im Bereich Motorik:

Teilnehmende mit Unterstützungsbedarf im Bereich Motorik können Menschen sein, die in ihren Bewegungsabläufen durch Hilfsmittel unterstützt werden, etwa durch Prothesen, Gehhilfen oder Rollstühle. Andere können ihren Körper möglicherweise nur eingeschränkt oder langsamer nutzen und brauchen mehr Zeit, um motorische Aufgaben zu bewältigen.

Im Seminar:

- Zu Beginn des Seminars solltest du den Teilnehmenden deutlich machen, dass sie sich zurückziehen können, wenn sie Zeit für sich und ihre Erholung benötigen.
- Energizer müssen eventuell angepasst werden, um Menschen mit Unterstützungsbedarf Motorik nicht von der Teilnahme auszuschließen.
- Gegebenenfalls sind ein langsames Tempo und mehr Pausen notwendig.
- Wenn Teilnehmende von einer Assistenz begleitet werden, besprecht im Vorfeld, ob diese am gesamten Seminar oder nur an Teilen des Seminars teilnimmt. Besprecht auch miteinander, welche Rolle die Person in der Gruppe einnimmt.
- Methoden mit motorischen Elementen wie zum Beispiel Reflexionsspaziergänge müssen gegebenenfalls angepasst oder in zwei Varianten angeboten werden.
- Besondere Achtsamkeit solltest du auf motorische Tätigkeiten wie das Aufhängen von Moderationskarten an eine Pinnwand legen und prüfen, ob Unterstützung oder eine Alternative notwendig ist.



Unterstützungsbedarfe im Bereich Komplexität

Im Seminar:

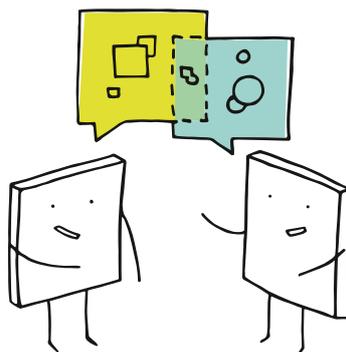
- Weniger ist manchmal mehr. Reduziere Lerninhalte auf das Wesentliche und gehe dann in die Tiefe.
- Sei flexibel im Umgang mit der Zeit, damit jede:r Teilnehmende die für ihn:sie notwendige Zeit für die Bearbeitung von Aufgaben erhält.
- Versichere dich, ob das Gesagte angekommen ist und wiederhole es bei Bedarf.
- Nutze wenn möglich visuelle Darstellungen.
- Sorge bei Teilnehmenden mit Konzentrationsschwierigkeiten für eine ruhige Lernatmosphäre.
- Nutze Einfache Sprache: kurze Sätze, Fremdwörter vermeiden oder erklären.
- Lege für häufig wiederkehrende, schwierige Begriffe ein Plakat als sichtbares und erweiterbares Glossar an.

Medizinisches

- Kläre mit dem Seminarhaus im Vorfeld, auf welche Essensbesonderheiten eingegangen werden kann.
- Prüfe, ob es im Haus Kühlmöglichkeiten für Medikamente gibt, auf die der:die Teilnehmende permanenten Zugriff hat.

Psyche

- Eine Gruppensituation kann sehr herausfordernd sein. Biete die Möglichkeit für Auszeiten an.
- Menschen, für die das Teilen eines Zimmers schwierig ist, sollten die Möglichkeit eines Einzelzimmers haben.



KOMMUNIKATION & KONFLIKTE

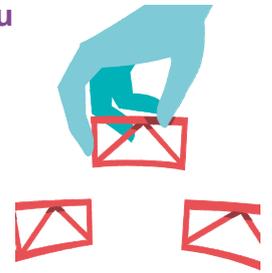
Wer im Rahmen eines Auslandsaufenthaltes in ein anderes Land kommt, kann dort die Erfahrung machen, dass vieles ganz anders läuft als gedacht. Gerade in der Anfangszeit ist es schwierig, in der neuen Umgebung zurechtzukommen: Vieles ist ungewohnt oder unverständlich. Gleichzeitig fällt es uns nicht leicht, anderen Menschen gegenüber unangenehme Dinge anzusprechen und Fragen zu stellen. Die Verständigung in einer Sprache, die wir vielleicht nicht so gut beherrschen, ist zusätzlich herausfordernd. Daraus können leicht Konflikte entstehen.

Die wenigsten von uns freuen sich über Konflikte. Meist möchten wir es nicht so weit kommen lassen, dass Streit entsteht. Wir vermeiden Konflikte oder lassen sie schnell hinter uns, wenn sie passieren. Dabei kommt ihnen gerade bei Auslandsaufenthalten eine Schlüsselrolle zu: Aus unserer Sicht sind viele Konflikte eine wunderbare Chance für die persönliche Entwicklung. Wir können lernen, auf Menschen zuzugehen, Probleme anzusprechen und eine gemeinsame Lösung zu finden.

In der Vorbereitung für einen Auslandsaufenthalt geht es also nicht darum zu lernen, Konflikte zu vermeiden. Es geht vielmehr darum, den Teilnehmenden Werkzeuge an die Hand zu geben, damit sie Konflikte gut lösen können. Dafür ist es hilfreich, wenn sich die Teilnehmenden bereits vor dem Auslandsaufenthalt damit auseinandersetzen, dass es mit großer Wahrscheinlichkeit Konflikte geben wird. Das Wissen darum kann die Furcht davor verringern. Im Idealfall vermittelst du den Teilnehmenden eine Kultur der Fehlerfreundlichkeit: Konflikte passieren – das ist okay! Wichtig ist, daraus zu lernen und dann daran zu wachsen.

Dieser Baustein enthält zwei Methoden: Die Methode ‚Brückenbau‘ beschäftigt sich mit dem Thema Kommunikation. Spielerisch geht es darum, kooperativ zusammenzuarbeiten und gemeinsam etwas zu schaffen. Gleichzeitig sind jedoch die Mittel der Kommunikation eingeschränkt. In dieser Methode kann viel über Kommunikationsprobleme und eine wertschätzende Kommunikation gelernt werden. Die Teilnehmenden können sich und ihr Verhalten reflektieren. Sie können Parallelen zu Auslandsaufenthalten ziehen und Handlungsstrategien entwickeln.

Die Methode ‚Umgang mit Konflikten‘ fördert ein Verständnis dafür, welche möglichen Schwierigkeiten und Missverständnisse die Teilnehmenden im Rahmen eines Auslandsaufenthaltes erwarten. Diese Methode bietet die Chance, darauf vorzubereiten, dass es neben aller Vorfreude auf die schöne Zeit im Ausland auch Konflikte geben wird. Die Teilnehmenden werden darin geschult, lösungsorientiert und konstruktiv mit solchen Herausforderungen umzugehen.



BRÜCKENBAU

Bei dieser Methode bauen die Teilnehmenden aus Bastelmaterialien eine Brücke. Sie werden dafür in Kleingruppen aufgeteilt, die jeweils einen anderen Teil der Brücke bauen müssen. In Konferenzen zwischendurch werden wichtige Absprachen getroffen. Dabei müssen die Teilnehmenden Codewörter verwenden, die zu Missverständnissen führen. Am Ende muss die Brücke die Überfahrt eines Spielzeugautos überstehen. Anhand dieser Methode reflektieren die Teilnehmenden ihr Kommunikationsverhalten und du kannst mit ihnen Kommunikationsregeln für die Gruppe und die Zeit im Ausland erarbeiten. Du kannst die Methode auch individuell anpassen und nur die Teile durchführen, die du für deine Teilnehmenden wichtig findest.



Ziele der Methode:

- Sensibilisierung für wertschätzende Kommunikation
- Eigene Ideen, Wünsche und Bedürfnisse erkennen und formulieren
- Kommunikationsstrategien für den Auslandsaufenthalt entwickeln



Art der Methode: Kooperatives Gruppenspiel, Kommunikationsübung



Level der Methode: Schwer, da die Einheit komplex aufgebaut ist



Gesamtdauer: 150 Minuten



Anzahl Teilnehmende: 9 bis 25



Anzahl Trainer:innen: 1 bis 2



Raumbedarf: separate Räume für Kleingruppen



Material: Papier, Scheren, Kleber, Strohhalme, Holzspieße, Moderationskarten, Flipchart-Papier, Marker, Stifte, 2 Pinnwände, 1 Spielzeugauto, Umschläge mit Arbeitsanweisungen und Codewörtern für Kleingruppen, Reflexionsfragen.

Vorbereitung:

Bereite dir zwei Flipcharts für die Einführung in das Thema Kommunikation und für die Reflexion vor. Außerdem benötigst du ausgedruckte Reflexionsfragebögen für alle Teilnehmenden. Du findest genaue Informationen hierzu in der Methodenbeschreibung. Für den Brückenbau stellst du entsprechend der Anzahl der Teams die gleiche ausreichende Menge an Papier, Scheren, Kleber sowie Strohhalmen und Holzspießen als Baumaterial bereit. Außerdem bereitest du Umschläge mit dem Arbeitsauftrag und der Vokabelliste für alle Teams vor.

Durchführung:

1. Einleitung (10 Minuten)

Zu Beginn führst du die Gruppe in das Thema Kommunikation ein. Visualisiere dafür die beiden Fragen auf Flipcharts und diskutiere mit den Teilnehmenden mögliche Antworten:

„Warum ist Kommunikation wichtig?“

Zum Beispiel:

- Um eigene Bedürfnisse, Interessen und Meinungen zu äußern
- Zur Vermeidung von Streit und Konflikten
- Um andere besser verstehen zu können und von anderen besser verstanden zu werden
- Um Missverständnisse zu vermeiden / aufzuklären
- Für eine gute Zusammenarbeit mit anderen Menschen

„Warum kann Kommunikation besonders im Ausland herausfordernd sein?“

Zum Beispiel:

- Fremde Sprache
- Andere, zunächst unbekannte Umgangsformen
- Bekannte Strategien und Kommunikationsmuster funktionieren nicht
- Verhalten im neuen Kontext ändert sich
- Unklarheit über die eigene Rolle

Die Punkte, die genannt werden, schreibst du mit und ergänzt gegebenenfalls weitere Punkte.

2. Brückenbau (60 Minuten)

Für den Brückenbau arbeiten die Teilnehmenden in mehreren gleich großen Teams. Hierfür teilst du Kleingruppen mit jeweils drei bis fünf Teilnehmenden ein.

Gruppengröße:	9	12	15	16	20	25
Anzahl Kleingruppen	3	3	3	4	4	5
Anzahl TN pro Kleingruppe	3	4	5	4	5	5

Jedes Team bekommt die Aufgabe, einen bestimmten Teil einer Brücke zu konstruieren. Die Teile sollen am Ende zusammengesetzt werden und ein Tal überspannen. Dafür positionierst du zwei Tische oder Stühle, welche dann von der einen zur anderen Seite mit der Brücke verbunden werden sollen. Für den Bau dürfen ausschließlich die zur Verfügung gestellten Baumaterialien (= das Bastelmaterial) verwendet werden. Die Aufgabe gilt als bestanden, wenn ein Spielzeugauto über die Brücke fahren kann und die Brücke dabei nicht einstürzt.



Stolpersteine: Je nachdem, aus wie vielen Teilen die Brücke besteht und wie weit der Abstand der beiden Tische oder Stühle zueinander ist, desto schwieriger wird die Aufgabe. Überleg dir gut, wie groß du den Abstand vorgeben möchtest.

Der Arbeitsauftrag

Nachdem du die Aufgabe erklärt hast, überreichst du jeder Kleingruppe einen verschlossenen Umschlag. Dieser enthält ihren Arbeitsauftrag, Codewörter (Vokabelliste) und eine schriftliche Anweisung.

Jedes Team erhält den Arbeitsauftrag, einen bestimmten Teil der Brücke zu bauen:



Bei insgesamt drei Teams erhalten zwei Teams die Aufgabe, ein Randstück zu bauen und ein Team die Aufgabe, den Mittelteil zu bauen. Wenn es mehr als drei Teams gibt, teilst du die Brücke in mehr Teile ein. Zwei Teams bekommen dann jeweils ein Randstück und es gibt so viele Mittelteile, wie Teams übrig sind.

Die Code-Wörter und die Anweisung: Jedes Team erhält eine Vokabelliste mit bestimmten „Codewörtern“. Diese sind jeweils unterschiedlich. Außerdem kannst du den Schwierigkeitsgrad folgendermaßen variieren:

- **Anweisung: Schwierigkeitsgrad leicht:**

Jedes Team erhält eine Liste mit drei oder vier Vokabeln. Diese „Codes“ müssen anstelle der eigentlichen Begriffe verwendet werden. Die Begriffe dürfen in den Konferenzen nicht erklärt werden. Es ist erlaubt Synonyme oder ähnliche Wörter zu benutzen. Nonverbale Sprache ist untersagt.

- **Anweisung: Schwierigkeitsgrad mittel:**

Jedes Team erhält eine Liste mit drei oder vier Vokabeln. Diese „Codes“ müssen anstelle der eigentlichen Begriffe verwendet werden. Die Begriffe dürfen in den Konferenzen nicht erklärt werden. Es ist NICHT erlaubt, Synonyme oder ähnliche Wörter zu benutzen. Nonverbale Sprache ist untersagt.

- **Anweisung: Schwierigkeitsgrad schwer:**

Jedes Team erhält eine Liste mit mehreren Begriffen. Diese Begriffe sind bei der Konferenz verboten und dürfen nicht verwendet werden. Die Begriffe dürfen in den Konferenzen nicht erklärt werden. Es ist NICHT erlaubt, Synonyme oder ähnliche Wörter zu benutzen. Nonverbale Sprache ist untersagt.

Codewörter**Team 1:**

Ja = nein
Links = oben
Papier = Schere

Team 2:

Nein = rechts
Unten = ja
Schere = Strohhalm

Team 3:

Rechts = Mitte
Kleben = schneiden
Okay = nein

Team 4:

Papier = Kleber
Nein = unten
Ja = Mitte

Team 5:

Schere = Papier
Oben = Mitte
Strohhalm = Kleber

Bevor du das Spiel startest, bittest du die Gruppe, sich in ihren Teams zusammenzufinden und gibst ihnen die Möglichkeit Verständnisfragen zu klären.

Der ‚Brückenbau‘ besteht aus den folgenden zeitlich begrenzten Spielphasen. Die zeitliche Begrenzung ist wichtig für die Entwicklung der Kommunikationsstrategien der Teilnehmenden. Den Überblick über die Zeit und die Koordination der Teams übernimmst du.

1. Phase: (5 Minuten): Erste Überlegungen und Wahl der Abgeordneten

Die Teams gehen in die verschiedenen Räume und überlegen, wie sie ihren Teil der Brücke mit ihrem Material bauen möchten. Es dürfen nur die zugeteilten Materialien benutzt werden. Sie müssen aber nicht verbraucht werden. Außerdem wählt jedes Team zwei Abgeordnete, die an der Konferenz in der zweiten Phase teilnehmen. Nur einer der beiden Abgeordneten darf in der Konferenz sprechen, der:die andere darf nur zuhören.

2. Phase (5 Minuten): Erste Konferenz

Die Abgeordneten der Teams kommen zu einer gemeinsamen Konferenz zusammen. Sie überlegen, welches Material wie verwendet werden kann, wie die einzelnen Teile der Brücke gebaut und wie diese zum Schluss zusammengefügt werden können. Du achtest darauf, dass nur die Abgeordneten sprechen, die das Rederecht haben und dass sich die Teilnehmenden an ihre Vokabelliste mit den Codewörtern halten. Die anderen Teammitglieder warten mit dem Bau, bis ihre Abgeordneten zurück sind.

3. Phase (10 Minuten): Baubeginn

Die Abgeordneten gehen zurück in ihre Teams. Die Teams beginnen, ihren Teil der Brücke zu bauen. Dabei müssen sie berücksichtigen, was in der Konferenz besprochen wurde. Ein kritischer Punkt dürfte dabei sein, dass die unterschiedlichen Brückenteile am Schluss tatsächlich zusammenpassen müssen. Dies sollte spätestens in der zweiten Konferenz besprochen werden. Jedes Team bestimmt zwei neue Abgeordnete für die nächste Spielphase.

4. Phase (3 Minuten): Zweite Konferenz

Die neuen Abgeordneten treffen sich wieder zu einer Konferenz mit dem Auftrag, den weiteren Bau der Brücke zu besprechen. Es gelten die gleichen Regeln wie bei der ersten Konferenz. Es werden also die gleichen Rollen (Sprecher:in, Beobachter:in) verteilt und es müssen die gleichen Vokabeln benutzt werden.

5. Phase (5 Minuten): Fertigstellung der Brückenteile

Die Abgeordneten gehen zurück in ihre Teams. Die Teams bauen ihre Brückenteile fertig. Dabei müssen sie berücksichtigen, was in der zweiten Konferenz besprochen wurde.

6. Abschluss (5 Minuten): Brücke wird zusammengesetzt

Alle Teams versammeln sich nun mit ihren Brückenteilen bei den bereitgestellten Tischen oder Stühlen. Gemeinsam setzen sie die Brücke zusammen. Dann lässt du das Spielzeugauto über die Brücke fahren.

3. Selbstreflexion (20 Minuten)

Es folgt eine Phase der Selbstreflexion, in der sich die Teilnehmenden in stiller Einzelarbeit mit ihrem Kommunikationsverhalten und ihren Kommunikationsbedürfnissen auseinandersetzen.

Die Teilnehmenden erhalten dafür einen Reflexionsbogen mit den folgenden Leitfragen:

- Wie war die Übung ‚Brückenbau‘ für mich?
- Wie habe ich mich in meinem Team eingebracht? Welche Aufgaben hatte ich?
- Ist es mir leichtgefallen, meine Ideen auszusprechen? Wie habe ich meine Ideen eingebracht?
- Haben die anderen meine Ideen verstanden?
- Habe ich die Ideen der anderen verstanden?

- Habe ich an den Konferenzen teilgenommen? Wenn ja, wie gut hat die Verständigung funktioniert? Wenn nein, konnte ich die Anweisungen und Ideen verstehen, die die anderen aus den Konferenzen mitgebracht haben?
- Was ist mir grundsätzlich bei Kommunikation wichtig?

4. Aufstellen von Kommunikationsregeln (30 Minuten)

Nach der Selbstreflexion kommen die Teilnehmenden wieder in der Gruppe zusammen. Jede:r sagt, was sie:er zu der letzten Frage „Was ist mir grundsätzlich bei Kommunikation wichtig?“ geschrieben hat. Wer möchte, darf auch noch mehr aus der Selbstreflexion erzählen. Du hörst aufmerksam zu, sammelst die genannten Punkte auf einem Flipchart und stellst sie danach der Gruppe vor. Die Gruppe kann ergänzen, falls ihr etwas fehlt. Anhand der gesammelten Bedürfnisse sollen die Teilnehmenden dann gemeinsame Regeln für die Kommunikation in der Gruppe formulieren. Wichtig dabei ist, die unterschiedlichen Bedürfnisse zu beachten und einen Konsens zu finden, an dem alle beteiligt sind.

Beispiel: Sophie ist es wichtig, nicht zu lange um den heißen Brei herumzureden. Sie will schnell auf den Punkt kommen. Jan hingegen möchte, dass alles in Ruhe besprochen wird. Er will alle Fragen klären, so dass alle Beteiligten wissen, worum es geht.

Es sollen Regeln gefunden werden, die beiden Bedürfnissen gerecht werden. So könnte die gemeinsame Regel zum Beispiel lauten: „Wenn etwas erklärt wird, fragen wir danach, ob es noch Fragen gibt. Diese werden dann in Ruhe geklärt. Gleichzeitig halten wir alle Redebeiträge so kurz wie möglich.“ Das Ziel dabei ist es, dass die Teilnehmenden einerseits verstehen, wie schwer es sein kann, allen Bedürfnissen gerecht zu werden. Andererseits sollen sie merken, wie wichtig eine gute Kommunikation für eine gute Zusammenarbeit ist.

Schreibe die von den Teilnehmenden aufgestellten Kommunikationsregeln auf ein Flipchart und hänge sie im Raum auf. So sind sie für alle sichtbar und du kannst während des Seminars immer wieder darauf Bezug nehmen.

5. Auswertung und Kommunikation im Ausland (30 Minuten)

Du wertest gemeinsam mit den Teilnehmenden die Kommunikationsregeln aus. Dafür machst du ein Positionsbarometer. Eine Seite des Raumes ist „Ja“ und eine Seite ist „Nein“. Die Teilnehmenden stellen sich zu den Aussagen dazwischen auf.

- Ich bin zufrieden mit den Kommunikationsregeln.
- Wir haben uns schnell geeinigt.
- Ich finde es wichtig, dass alle Bedürfnisse erfüllt werden.
- Ich finde, dass es uns gelungen ist, allen Bedürfnissen gerecht zu werden.

Zu jeder Frage kannst du einzelne Teilnehmenden nach ihrer Positionierung fragen, ob sie noch etwas dazu sagen möchten.

Danach sprichst du mit den Teilnehmenden über das Thema Kommunikation im Ausland, die ja besonders herausfordernd sein kann. Gemeinsam überlegt ihr, wie eine gute Kommunikation funktionieren kann:

- Wie können wir im Ausland damit umgehen, wenn die Menschen um uns herum anders kommunizieren, als wir es gewohnt sind?
- Was kann uns helfen und was brauchen wir, um uns darauf einzulassen?
- Wie können wir unsere Bedürfnisse kommunizieren, ohne dass die anderen Menschen sich verletzt fühlen?

Die gesammelten Tipps werden auf ein Flipchart geschrieben, welches du wiederum im Raum aufhängen kannst. So können die Teilnehmenden immer wieder darauf schauen und sich die Tipps für ihren Auslandsaufenthalt merken.

6. Abschluss (5 Minuten)

Zum Abschluss machst du noch kurzes Blitzlicht mit den Teilnehmenden zu der Frage: Wie geht es mir jetzt und was kann ich für mich mitnehmen?

Tipps für Barrierefreiheit:

Allgemeines: Durch die verschiedenen Aufgaben beim Brückenbau (Ideen entwickeln, basteln, bei den Konferenzen zuhören und verhandeln) können Teilnehmende mit unterschiedlichen Unterstützungsbedarfen die Aufgaben übernehmen, die ihnen leichter fallen. Wer nicht gut basteln kann, ist vielleicht gut geeignet, Ideen für den Brückenbau zu entwickeln oder kann als Abgeordnete:r an den Konferenzen teilnehmen. Wichtig ist, dass alle im Team etwas beitragen können und niemand aufgrund seines Unterstützungsbedarfs ausgegrenzt wird.



Hören: Teilnehmende mit Hörbeeinträchtigung haben gegebenenfalls andere Bedürfnisse und Ideen in Bezug auf die Kommunikationsregeln in der Gruppe. Sie haben möglicherweise bereits Ausgrenzungssituationen aufgrund von Kommunikation erlebt. Als Trainer:in solltest du sensibel damit umgehen, ob sie ihre Erfahrungen teilen möchten oder nicht.



Sehen: Die Fragen der Selbstreflexion kannst du als Audio verfügbar machen. Die Teilnehmenden nehmen dann ihre Antworten ebenfalls als Audio auf. Dies kann beispielsweise mit dem Handy gemacht werden. Ansonsten können Teilnehmer:innen mit Unterstützungsbedarf Sehen durch Vorleser:innen unterstützt werden.

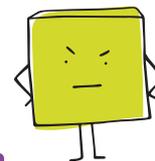


Motorik: Je nach motorischer Beeinträchtigung kann es sein, dass die vorgeschlagenen Baumaterialien für den Brückenbau schwer zu greifen sind. Du kannst stattdessen von vornherein größere Materialien wählen, die leicht zu greifen sind. Beachte dabei, dass die Materialien nicht so groß sind, dass sie zu einer zusätzlichen Herausforderung werden.



Komplexität: Codewörter und Arbeitsanweisungen der Kleingruppen können verändert und die passende Schwierigkeitsstufe gewählt werden. Wenn die Bau-Phasen zeitlich zu knapp bemessen sind, kannst du diese verlängern, damit kein zu großer Stress entsteht. Die Übung kann anstrengend sein und die lange Reflexion erfordert hohe Konzentration. Da kann es sinnvoll sein, mehrere kurze Pausen einzulegen und aktive Spiele und Auflockerungsübungen einzubauen.





UMGANG MIT KONFLIKTEN

In dieser Methode setzen sich die Teilnehmenden anhand von kurzen Rollenspielen mit möglichen Konfliktsituationen während eines Auslandsaufenthaltes auseinander. Danach diskutieren sie verschiedene Konfliktlösungsstrategien.

**Ziele der Methode:**

- Sensibilisieren für mögliche Konflikte während des Auslandsaufenthaltes
- Einüben eines lösungsorientierten Umgangs mit Konflikten
- Entwickeln eigener Konfliktlösungsstrategien

**Art der Methode:** Rollenspiel**Level der Methode:** Schwer**Gesamtdauer:** 120 bis 180 Minuten**Anzahl Teilnehmende:** mindestens 6**Anzahl Trainer:innen:** 1 bis 2**Raumbedarf:** Großer Raum und je ein Raum pro Kleingruppe**Material:** Moderationskarten, Stifte, Pinnwand, Requisiten nach Bedarf und Verfügbarkeit**Kopiervorlagen:** Konfliktsituationen

Durchführung:

1. Rollenspiel (30 Minuten)

Einleitend reicht es, wenn du nur kurz das Thema umreißt und die Aufgabe vorstellst: "Während eines Auslandsaufenthaltes kann es auch Schwierigkeiten geben. Es können Konflikte entstehen. Das kann ganz unterschiedliche Gründe haben. Konflikte werden passieren – das ist okay! Wichtig ist, dass ihr lernt, auf Menschen zuzugehen, Fragen zu stellen und solche Konflikte zu lösen. Wir können aus Konflikten immer etwas lernen! Ich habe hier verschiedene mögliche Konfliktsituationen mitgebracht, die wir uns im Rollenspiel etwas genauer anschauen werden..."

Du teilst die Gruppe in so viele Kleingruppen ein, wie du Konfliktsituationen vorbereitet hast. Jede Kleingruppe wählt eine davon aus. Um die Rollenspiele zu erarbeiten, begeben sich die Kleingruppen, wenn möglich, in verschiedene Räume. Hier sollen die Teilnehmenden nun überlegen, wie die Situation genau aussehen könnte und wie sie diese in einem Rollenspiel darstellen können. Sie können ihre eigenen Erfahrungen einbringen und die Situation anpassen. Dann wird die Situation als Rollenspiel eingeübt. Eine Person in der Kleingruppe spielt nicht mit. Sie nimmt eine beobachtende Position ein und macht sich Notizen.

2. Präsentation und Auswertung (30 Minuten pro Rollenspiel; Gesamtzeit der Auswertung ist abhängig von der Anzahl der Rollenspiele)

Die gesamte Gruppe kommt wieder zusammen. Die erste Kleingruppe spielt ihre Rollenspiel-Szene vor. Der Rest der Gruppe sieht zu. Du leitest anschließend eine Auswertung an: Als erstes erzählen die Teilnehmenden aus dem Rollenspiel, wie sie sich gefühlt und wie sie ihre Rollen erlebt haben. Dann berichtet der:die Beobachter:in aus der Kleingruppe, was

er:sie wahrgenommen hat. Als nächstes wird gemeinsam in der Gesamtgruppe überlegt, wie der Konflikt gelöst werden könnte. Du sammelst die Ideen zur Konfliktlösung dabei auf Moderationskarten. Danach werden einzelne Lösungsideen ausprobiert. Dabei können Teilnehmende aus der Gesamtgruppe einzelne Rollenspieler:innen ablösen und die Szene mit ihrer Lösungsidee erneut durchspielen.

Im Anschluss stellt die zweite Kleingruppe ihre Konfliktsituation nach der gleichen Vorgehensweise vor, danach die dritte und so weiter.



Stolpersteine: Achte darauf zwischen den Rollenspielen kurze Pausen zu machen, damit sich die Teilnehmenden anschließend besser auf die neuen Situationen einlassen können.

Sobald alle Durchläufe der Gruppen beendet wurden, hängst du die Moderationskarten an die Pinnwand. Dabei sortierst du die Karten nach Unterthemen. Die Teilnehmenden können dich dabei unterstützen. Dann stellst du die an der Pinnwand gesammelten Themen vor. Zum Abschluss kannst du jede:n Teilnehmenden bitten, seine:ihre Aha-Erlebnisse in der Konfliktlösung zu benennen.

3. Abschluss (5 bis 10 Minuten)

Du sammelst zum Schluss noch gemeinsam mit den Teilnehmenden, welche Personen sie im Ausland zu welchem Zeitpunkt in die Konfliktlösung mit einbeziehen könnten. Diese Sammlung wird verschriftlicht und den Teilnehmenden später mitgegeben. So können die Teilnehmenden mit einem guten und gestärkten Gefühl aus der Einheit gehen.

Tipps für Barrierefreiheit:



Hören: Es sollte darauf hingewiesen werden, dass in der Darstellung besonders deutliche Mimik und Gestik und weniger Sprache eingesetzt wird. Die Schauspieler:innen sollten immer zum Publikum gewandt sein und darauf achten, dass sie für die Teilnehmenden gut sichtbar sind. Wird die Szene unübersichtlich, kann auch hier eine Erzähler:innen-Rolle zum Einsatz kommen, die die sprechenden Personen deutlich benennt. Wichtige Aussagen können auch, ähnlich wie in einem Stummfilm, auf einem Plakat aufgeschrieben werden.

Beim Einsatz von Gebärdensprachdolmetscher:innen sollte langsam gesprochen werden, damit genügend Zeit für die Dolmetschung bleibt.



Sehen: Die Konfliktsituationen sollten in der Gruppe laut vorgelesen werden. Die Darstellung der Szenen erfolgt zusätzlich über Sprache und Geräusche. Bei der Aufführung übernimmt ein:e Erzähler:in die Aufgabe, in die Szene einzuführen und diese zu beschreiben. Die Handlungen (Bewegungen, Gestiken, Mimiken) werden von den Darsteller:innen selbst – wie in einer akustischen Bildbeschreibung – mitgesprochen. Oder es gibt eine:n feste:n Erzähler:in, der:die dies für alle Darstellungen übernimmt.

Dabei ist auch wichtig, dass das Setting und die Stellung der Personen zueinander beschrieben werden. Diese Erzählperspektive muss immer wieder eingenommen werden, wenn sich die Szene verändert. Bereits bei der Konzeption der Szene muss mitgedacht werden, dass möglichst viele Informationen verbal übermittelt werden sollten. Wenn es Änderungen, z.B. des Standortes von Personen, gibt oder Handlungen, die nur sichtbar sind (z.B. Hand schütteln, etwas nehmen oder weglegen) müssen diese auch verbal benannt werden – sowohl für die Perspektive als Zuschauer:in als auch als Mitspieler:in.

-  **Komplexität:** Das darstellende Spiel bietet die Möglichkeit, Potentiale aufzudecken. Gleichzeitig kann es für alle Teilnehmenden auch eine Stresssituation bedeuten. Weise in der Einleitung darauf hin, dass auch kleinere Rollen wie Statist:innen oder Ansager:innen vergeben werden können und nicht alle eine Hauptrolle spielen müssen.



Kopiervorlage: Konfliktsituationen

Anmerkung: Dies ist nur eine Auswahl an möglichen Konfliktsituationen. Wir empfehlen dir, dass du dir vor der Einheit selbst passende Konfliktbeispiele überlegst, die so oder so ähnlich bei deinen Teilnehmenden vorkommen könnten. Wichtig dabei ist, dass du die Beispiele möglichst alltagsnah für die Teilnehmenden auf den jeweiligen Auslandsaufenthalt anpasst. Die Anzahl der Beispiele kannst du je nach Gruppe und Gruppengröße auswählen.

Beispiel 1: Spende gut, alles gut (eignet sich bei Freiwilligeneinsätzen, vor allem im Globalen Süden)

In einem Straßenkinderprojekt arbeitet seit einigen Monaten die Freiwillige Helen. Ihr wird immer wieder von ihren Kolleg:innen erzählt, wie viel der Freiwillige, der vor ihr da war, gemacht hätte. Er hätte der Fußballmannschaft neue Trikots gekauft und viele Matsachen gespendet. Helen möchte aber nicht als Geldgeberin auftreten und hält das für den falschen Weg. Mit dem Einrichtungsleiter trifft sie sich zum Gespräch.

Beispiel 2: Streit in der WG

Lucas und Nick wohnen seit drei Wochen zusammen. Sie verstehen sich eigentlich sehr gut und machen viel gemeinsam. Lukas kocht sehr gerne und Nick findet, es schmeckt immer sehr gut. Aber es stört Nick, dass Lukas danach nie die Küche aufräumt. Er möchte mit Lukas darüber sprechen, damit sich etwas ändert.

Beispiel 3: Verspätet zur Verabredung

Anna und Melissa treffen sich öfters auf einen Kaffee in der Stadt nach ihrem Praktikum. Leider muss Anna immer sehr lange auf Melissa warten. Melissa kommt immer mindestens 30 Minuten nach der verabredeten Zeit. Das nervt Anna und sie möchte mit Melissa darüber sprechen, damit sich etwas ändert.

Beispiel 4: Hierarchie und direkte / indirekte Kommunikation

Michael ist seit zwei Wochen in seiner Einsatzstelle, einer Werkstatt für Menschen mit Beeinträchtigung/Behinderung. Bei einer Teamsitzung spricht er an, dass die Aufträge, die in der Werkstatt erledigt werden, zu anspruchsvoll und nicht zu schaffen sind. Der Werkstattleiter steht selbst unter Druck, dass die Aufträge fristgerecht erledigt werden müssen. Er reagiert auf Michaels Rückmeldung verständnislos und hält sie für nicht angemessen.

Beispiel 5: Nähe und Distanz

In einem Jugendzentrum lernt die Freiwillige Lisa einen netten Jungen in ihrem Alter kennen. Sie verabreden sich auch privat. Der Einrichtungsleiter sucht das Gespräch mit Lisa und möchte ihr den Kontakt mit dem Jungen in der Freizeit verbieten.



DER BLICK NACH INNEN – TEILNEHMENDE EINES AUSLANDSAUFENTHALTS

Auslandsaufenthalte stellen in der Regel eine Unterbrechung in der Biografie der Teilnehmenden dar – oft endet davor ein Lebensabschnitt wie etwa die Schulzeit, die Ausbildung, die Studienzeit. Manchmal ist der Aufenthalt auch eine Pause innerhalb der Ausbildung oder des Studiums und die Teilnehmenden gewinnen eine neue Perspektive auf Beruf oder Studium. Diese Ereignisse im Leben eignen sich gut dazu, den Blick nach innen zu richten und eine Art Bestandsaufnahme zu machen:

- Was habe ich bisher gelernt?
- Was tut mir gut?
- Was erlebe ich als herausfordernd?
- Was wünsche ich mir für die Zukunft?
- Wo sehe ich meine Stärken und Schwächen?

Ein Auslandsaufenthalt bedeutet, sich aus dem gewohnten Umfeld in neue, unbekannte Situationen zu begeben. Teilnehmende von Auslandsaufenthalten verlassen ihre Komfortzone. Das ist für viele eine Herausforderung. Wenn sie diese Herausforderung bewältigen, lernen sie daraus für ihr Leben.

Teilnehmende nehmen oft nur sich selbst ins Ausland mit. Deshalb sollten sie sich fragen: Was erwarte ich mir von der Zeit im Ausland? Was macht mich glücklich? Je besser Teilnehmende ihre Fähigkeiten und Stärken kennen, desto leichter fällt ihnen die Bewältigung von Herausforderungen.

Die fünf Methoden im Baustein ‚Der Blick nach Innen‘ legen den Fokus auf die Vorbereitung für einen Auslandsaufenthalt. Sie vermitteln das Handwerkszeug, mit dem die Teilnehmenden gut gestärkt ins Ausland gehen können. In der Methode ‚Mein Leben als Fluss‘ beschäftigen sich die Teilnehmenden mit ihrem bisherigen Lebensweg. Sie erkennen, was sie wo gelernt haben, was sie voran gebracht hat und was sie zu den Menschen gemacht hat, die sie heute sind. Bei der Methode ‚Selbstfürsorge‘ erleben die Teilnehmenden, was ihnen guttut und wie sie Kraft tanken können. Mit der Methode ‚Selbst- und Fremdwahrnehmung‘ lernen die Teilnehmenden, konstruktives Feedback zu geben und zu empfangen. Das hilft ihnen, sich ihrer Stärken bewusster zu werden und über das

zu reden, was sie vielleicht noch nicht so gut können. Die beiden Methoden ‚Erwartungen und Befürchtungen‘ sowie ‚Brief an sich selbst‘ dienen dazu, dass sich die Teilnehmenden in Bezug auf den Auslandsaufenthalt noch einmal selbst hinterfragen: Warum möchte ich ins Ausland gehen? Was erwarte ich? Was sind meine Ängste? Was möchte ich erreichen? Was sind meine Ziele?



ERWARTUNGEN UND BEFÜRCHTUNGEN



Diese Methode hilft den Teilnehmenden, ihren eigenen Erwartungen und Befürchtungen im Hinblick auf ihre anstehende Ausreise nachzuspüren. In einer Einzelarbeit sollen die Teilnehmenden dies zunächst allein und in Ruhe tun, um auch diffuse, schwieriger greifbare Erwartungen und Befürchtungen zu erfassen. Der anschließende Austausch in der Kleingruppe ermöglicht den Teilnehmenden, von den persönlichen Erwartungen und Befürchtungen zu erzählen und dasselbe von den anderen Teilnehmenden zu erfahren. Beides trägt zum tieferen Verständnis der eigenen Gefühle bei und dient der Selbstvergewisserung.



Ziele der Methode:

- Reflexion von Erwartungen und Befürchtungen
- Austausch über Erwartungen und Befürchtungen
- Selbstvergewisserung und Klarheit gewinnen



Art der Methode: Kreative Einzelarbeit, Reflexionsübung, optional Traumreise



Level der Methode: Leicht



Gesamtdauer: 240 Minuten



Anzahl Teilnehmende: 6 bis 24



Anzahl Trainer:innen: 1



Raumbedarf: Seminarraum mit Tischen und Stühlen, Platz für Kleingruppenarbeit



Material: Papier, Flipchart-Papier, Bleistifte, Buntstifte, Bastelmaterialien, Gegenstände oder Formen



Kopiervorlagen: ‚ICH in ...‘, Traumreise

Durchführung:

1. Einführung und Bildung der Kleingruppen (20 Minuten)

Du stellst den Teilnehmenden die Vorlage ‚ICH in...‘ (Gastland ist einzufügen, z.B.: „ICH in Indien“) vor. In Anlehnung an die Vorlage oder in einer eigenen Form sollen die Teilnehmenden in Einzelarbeit ihre positiven sowie negativen Gefühle ausdrücken. Dabei wird sichtbar, was sie beschäftigt. Die Teilnehmenden dürfen auf verschiedenen Wegen ihre Gefühle ausdrücken: sie aufmalen, aufschreiben, Collagen kleben, ein Lied, Gedicht oder eine Sprachnachricht aufnehmen. Sie können auch weitere, selbst gewählte Ausdrucksformen finden. Du kannst außerdem symbolische Gegenstände oder Formen bereitstellen. Es sollten Gegenstände oder Formen sein, die freie Assoziationen ermöglichen. Du kannst schauen, was für Gegenstände gerade da sind oder Gegenstände mitbringen, zum Beispiel einen Luftballon in Herzform, einen lachenden oder weinenden Smiley, Muscheln, Puppen, Stofftiere, Blumen, Werkzeug, Sportgeräte. Hilfreich für den späteren Austausch in der Kleingruppe ist, dass etwas zum Präsentieren entsteht. Vor der Einzelarbeit erklärst du, wie der Austausch in den Kleingruppen im Anschluss der Einzelarbeit aussehen soll. Das kannst du mündlich machen oder bei Bedarf mit einem vorbereiteten Flipchart als Unterstützung:

- Jede:r Teilnehmende darf in der Kleingruppe mit Hilfe des erstellten Plakats o.ä. von sich und den eigenen Erwartungen und Befürchtungen erzählen.
- Jede:r ist dabei gefordert, die eigenen Grenzen zu wahren und (nur) das zu erzählen, was er:sie erzählen möchte.
- Die Teilnehmenden entscheiden selbst, wann sie ihr Plakat o.ä. vorstellen möchten, die Reihenfolge ergibt sich spontan.
- Die anderen Teilnehmenden sollen aktiv zuhören und (erst) im Anschluss Fragen stellen.
- Wenn der oder die berichtende Teilnehmende es wünscht, äußern sie im Sinne eines wertschätzenden Feedbacks ihre Eindrücke (siehe auch Feedbackregeln in der Methode ‚Selbst-/Fremdwahrnehmung‘).

Danach bittest du die Teilnehmenden sich selbstständig in Kleingruppen zusammenzufinden. Je nach Größe der Gesamtgruppe bestehen die Kleingruppen aus drei bis fünf Teilnehmenden. Jede:r Teilnehmende soll sich mit den Personen zusammenfinden, mit denen er:sie sich wohl fühlt. Dann teilst du den Kleingruppen ihre Räume für den Austausch nach der Einzelarbeit mit und sagst ihnen, wann sie mit der Kleingruppenarbeit beginnen dürfen und wann ihr euch abschließend im Plenum wiedertreffst.

2. Individuelle gestalterische Phase (60 Minuten)

Die Teilnehmenden sollen nun individuell nachspüren, was sie erfreut, verunsichert, belastet, gespannt oder aufregt. Sie suchen sich dafür einen passenden, ruhigen Ort und nehmen die ausgewählten Materialien/Gegenstände mit. Sie können die Materialien auch zwischenzeitlich austauschen oder sich neue Materialien holen.

3. Optional: Traumreise (20 Minuten)

Du kannst entscheiden, ob du den Teilnehmenden vor der Einzelarbeit eine Traumreise zur Einstimmung vorliest oder nicht. Die Entscheidung kannst du von verschiedenen Faktoren abhängig machen: Wie hast du die Gruppe bisher erlebt? Welche Bedarfe haben die Teilnehmenden? Können sie sich gut auf Einzelarbeit und Reflektion einlassen oder benötigen sie Unterstützung? Wenn es ihnen eher schwerfällt, ist die Traumreise ein guter Einstieg.

4. Austausch in Kleingruppen (30 bis 45 Minuten pro Person)

Jede Gruppe benötigt einen eigenen Raum oder Ort für sich, wo sie sich ungestört über persönliche Themen austauschen kann. In der Kleingruppenarbeit sollte jede:r Teilnehmende 30 bis 45 Minuten Zeit haben, um von ihren:seinen individuellen Erwartungen und Befürchtungen zu berichten. Wir empfehlen dir zwischendurch bei den einzelnen Gruppen vorbeizuschauen und zu fragen, ob die Zeit ausreicht. Außerdem solltest du die Kleingruppen bitten, dir Bescheid zu sagen, wenn sie fertig sind. Das ist wichtig, damit ihr euch zur verabredeten Zeit im Plenum wiedertreffen könnt. Am Ende des Austauschs soll in jeder Kleingruppe noch eine abschließende Runde für Rückmeldungen zur gemeinsamen Arbeit gemacht werden.

5. Abschluss (20 Minuten)

Die Teilnehmenden kommen nochmal zusammen, um die Einheit gemeinsam abzuschließen. Du kannst die Teilnehmenden fragen, ob sie noch etwas mit allen teilen möchten. Außerdem kannst du sie fragen, wie es ihnen geht und ein kurzes Stimmungsbild machen.

Tipps für Barrierefreiheit:

Hören: Die Fragen aus der Traumreise werden gut sichtbar im Raum aufgehängt. Zudem kann die gesamte Traumreise ausgedruckt zum Lesen zur Verfügung gestellt werden. Wenn Gebärdensprach-Dolmetschende anwesend sind, lassen die Teilnehmenden ihre Augen während der Traumreise geöffnet. Eine weitere Variante ist, dass die Teilnehmenden nach wichtigen Fragen während der Traumreise ihre Augen schließen, um über die Fragen nachzudenken. Nach einer Weile werden die Teilnehmenden angetippt, um ihre Augen wieder zu öffnen und mit der Traumreise fortzufahren. Wichtig bei dieser Variante ist, dass die Teilnehmenden vorher informiert werden, dass sie nicht auf die Fragen antworten sollen.

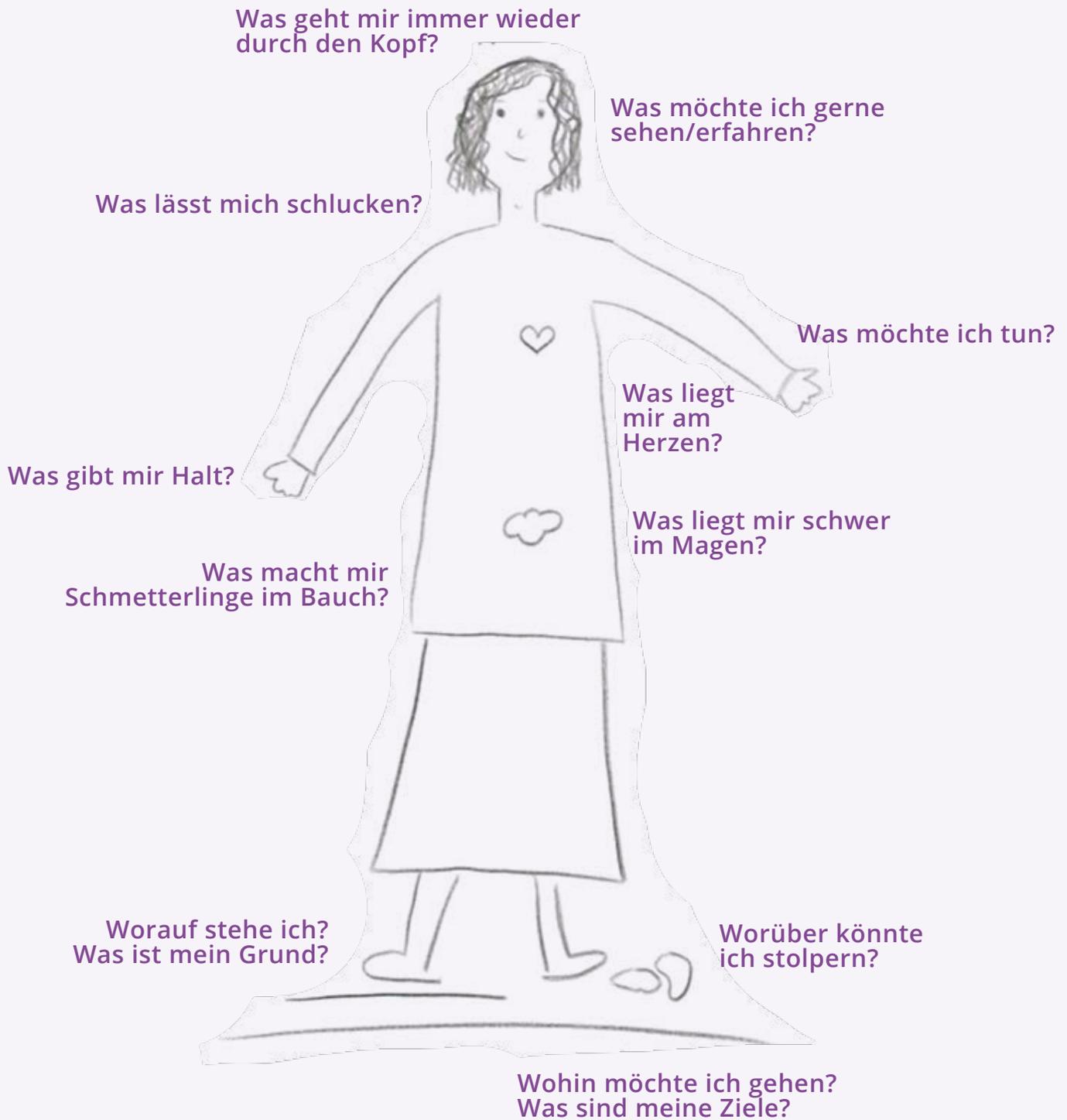


Sehen: Als Einstieg in die Methode wird die Traumreise vorgelesen. Falls Plakate erstellt wurden, werden diese in der Kleingruppe genau beschrieben. Achte darauf, dass die bereitgestellten, symbolischen Gegenstände eine eindeutige Form haben. Eine mögliche Variante ist, dass alle Teilnehmenden einen Gegenstand auswählen. In der Kleingruppenarbeit geben die Teilnehmenden ihre Gegenstände dann nacheinander herum. Eine weitere Variante ist, dass zum Aufschreiben der Erwartungen und Befürchtungen ein Laptop bereitgestellt wird.



Motorik: Es kann eine Assistenz zur Unterstützung bei der Gestaltung eines Plakates oder ein Laptop zum Aufschreiben der Erwartungen und Befürchtungen zur Verfügung gestellt werden.



Kopiervorlage: ‚ICH in ...‘

Kopiervorlage: Traumreise zum Erspüren von Erwartungen und Befürchtungen

Lege dich bequem auf den Rücken/Setze dich bequem hin.

Strecke den rechten Arm und den linken Arm aus.

Strecke deine Beine.

Schließe deine Augen, atme tief ein und aus. Konzentriere dich einmal ganz auf deine Atmung.

Spüre, wie sich dein Körper langsam entspannt und du ruhig wirst. Mach es dir bequem.

Sei nun ganz bei dir.

Fühle einmal, wie sich dein Körper auf dem Untergrund/dem Stuhl anfühlt. Wenn die Position noch nicht stimmt, wähle eine andere.

Nun lasse deine Gedanken in die Vergangenheit schweifen. Gehe einmal zurück in der Zeit.

Stell dir nun deinen eigenen Körper vor.

Wenn du an deinen Auslandsaufenthalt denkst: Was geht dir als erstes durch den Kopf? Welcher Gedanke taucht direkt auf?

Was stellst du dir Schönes vor? Welche positiven Vorstellungen lassen dich gar nicht los?

Gibt es auch Dinge, die du dir lieber nicht vorstellen möchtest? Welche sind das?

Spüre in deinen Mund. Was bringt dich zum Lächeln? Und worauf freust du dich wahnsinnig?

Spüre in deine Beine und Füße und den Boden unter dir.

Was gibt dir einen festen Halt?

Gibt es vielleicht auch Dinge, vor denen du weglaufen möchtest?

Wann fühlt es sich so an, als würdest du stolpern?

Möchtest du jemandem vielleicht am liebsten einen Tritt verpassen?

Spüre in deinen Händen nach.

Was möchtest du anfassen, be-greifen, tun?

Was geht dir leicht von der Hand?

Wen möchtest du begrüßen, kennenlernen?

Wen möchten deine Arme umarmen? Zum Abschied? Während des Auslandsaufenthaltes?

Welche Gefühle hast du, wenn du auf die Zeit im Ausland blickst?

Was bringt dich zum Schweben?

Was liegt dir am Herzen?

Was liegt dir schwer im Magen? Warum?

Was berührt dich, geht dir unter die Haut?

Wofür wirst du ein dickes Fell brauchen?

Spüre einmal deiner Atmung nach.

Spüre noch einmal alle Teile deines Körpers und alle Erwartungen und Befürchtungen, die in dir aufgestiegen sind.

Dein Auslandsaufenthalt liegt nun vor dir, mit all seinen Höhen und Tiefen, mit seinen guten Seiten und tollen Erfahrungen, aber auch mit schweren Zeiten.

Erinnere dich noch einmal an die Dinge, die dir besonders wichtig sind und die dich besonders beschäftigen.

Nimm dieses innere Bild mit.

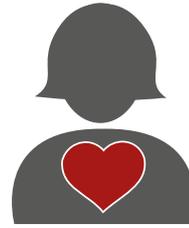
Deine Gedanken wandern jetzt zurück in die Gegenwart, in diesen Raum, zu den anderen um dich herum.

Strecke deine Arme und deine Beine aus.

Nimm nun langsam wieder den Raum um dich herum wahr.

Nimm dir die Zeit, um wieder hier anzukommen.

SELBSTFÜRSORGE



Im folgenden zeigen wir vier unterschiedliche Methoden zum Thema Selbstfürsorge auf, in denen die eigenen Ressourcen und Selbstfürsorgekräfte der Teilnehmenden angesprochen werden. Die Methoden können einzeln oder zusammen durchgeführt werden.



Ziele der Methode:

- Die eigenen Grenzen kennenlernen
- Aktivitäten sammeln, die in Krisenzeiten gut tun
- Selbstvertrauen stärken



Art der Methode: Selbstreflexion, Ressourcenarbeit, Einzel- und Gruppenarbeit



Level der Methode: Leicht



Gesamtdauer: 120 Minuten



Anzahl Teilnehmende: 8 bis 24



Anzahl Trainer:innen: 1



Raumbedarf: Seminarraum und ein Raum pro Kleingruppe



Material: DIN-A4-Blätter, Kugelschreiber, Buntstifte, Bleistifte, entspannende Hintergrundmusik, Materialien zur atmosphärischen Raumgestaltung – z.B. Kerzen, Tücher, Getränke, Kekse. Für die Übung ‚Rendezvous mit mir selbst‘ pro Woche bzw. Monat im Ausland ein Zettel und pro Teilnehmende:n ein kleines Säckchen

Vorbereitung:

Lege alle notwendigen Materialien bereit. Für die Methode 2 ‚Schatzzettel im Brief‘ kannst du bereits für jede:n Teilnehmende:n einen Briefumschlag gestalten. Alternativ kannst du diese Aufgabe auch den Teilnehmenden selbst überlassen. Dann musst du dafür Zeit einplanen.

Durchführung:

1. Einleitung (5 Minuten)

Du kannst in diese Einheit mit folgenden Worten einleiten: „Die meisten von euch gehen allein ins Ausland. Ihr verlasst damit euer vertrautes und zuverlässiges Umfeld, also eure Familien und Freund:innen. Die unmittelbare Unterstützung, die ihr hier von Eltern und Freund:innen erfahrt, ist im Ausland erst einmal nicht da. Ihr seid auf euch allein gestellt. Das ist gleichzeitig eine große Herausforderung und eine große Chance. Das Einleben in die neue Umgebung kann auch anstrengend sein. Also braucht ihr Erholungszeiten. Es kann sein, dass ihr viel Zeit allein verbringt. Für viele von euch ist genau das die Motivation, ins Ausland zu gehen: Ihr wollt selbständiger werden. Das bedeutet, zu lernen, dass ihr euch um euch selbst kümmert, für euch selbst sorgt und lernt, was euch guttut.“

2. Methode 1: ‚Menschen an meiner Seite‘ (30 Minuten)

Die Übung ist eine Einzelarbeit und hat das Ziel das Selbstvertrauen der Teilnehmenden zu stärken.

2.1 Sammlung von wichtigen Personen (5 Minuten)

Du sammelst gemeinsam mit den Teilnehmenden die Personengruppen, die bisher in

ihrem Leben wichtig waren und sind: Eltern, Geschwister, Großeltern, Freund:innen, Mitschüler:innen, Kolleg:innen, Nachbar:innen, Lehrkräfte etc. Du kannst das mündlich machen oder zusätzlich auf einem Flipchart mitschreiben.

2.2 Einzelarbeit (15 bis 20 Minuten)

Danach gibst du jedem:r Teilnehmenden ein Blatt und einen Stift. Du bittest die Teilnehmenden, sich selbst in die Mitte des Blattes zu malen. Dann sollen sie wichtige Personen, die sie bisher begleitet haben, aufzeichnen oder aufschreiben. Aus der Perspektive der jeweiligen Personen sollen dann die folgenden Fragen beantwortet werden:

- Wer von diesen Personen glaubt an dich? Warum?
- Wie und wann hast du diesen Personen schon bewiesen, dass du etwas gut kannst oder gut mit einer schwierigen Situation zurechtgekommen bist?

Bei Bedarf kannst du mit den Teilnehmenden vorher Beispiele zu den folgenden Fragen sammeln:

- Wer glaubt an mich?
- Wer findet welche Eigenschaften an mir gut?

Die Fragen unterstützen die Teilnehmenden eine bessere Vorstellung davon zu haben, was sie aufschreiben könnten.

2.3 Austausch in Vierergruppen (10 Minuten)

Danach tauschen sich die Teilnehmenden in 4er-Gruppen aus zu dem, was sie aufgeschrieben haben. Jede:r sagt nur das, was er:sie sagen möchte.

2.4 Abschluss (5 Minuten)

Du sagst den Teilnehmenden, dass sie ihr Blatt mit ins Ausland nehmen sollen. An schwierigen Tagen können sie sich so daran erinnern, wer an sie glaubt. Du lädst die Teilnehmenden ein, ihr Blatt ansprechend und schön für sich zu gestalten.

3. Methode 2: ‚Schatzzettel‘ (20 Minuten)

Hinweis: Diese Übung kann erst am Ende eines Seminars gemacht werden. Die Teilnehmenden müssen sich bereits gut kennen.

Die Übung hat das Ziel, das Selbstvertrauen der Teilnehmenden zu stärken, indem sie sich positive und wertschätzende Dinge mit auf den Weg geben. Es gibt drei verschiedene Varianten, wie die Übung durchgeführt werden kann:

3.1 Schatzzettel Paararbeit (10 Minuten)

Die Teilnehmenden finden sich zu zweit zusammen. Jede:r bekommt ein Blatt und einen Stift. Du gibst ihnen die Aufgabe, dass sie zehn Minuten lang auf ein Blatt all das Positive aufschreiben, was sie an der anderen Person gut, liebenswert, besonders und sympathisch finden. Das kann alles sein! Danach stellen sie sich die Ergebnisse gegenseitig vor. Abschließend werden die Zettel übergeben und können als „Schatz“ mit ins Ausland genommen werden.

3.2 Schatzzettel im Kreis (15 Minuten)

Die Teilnehmenden sitzen im Kreis. Jede:r Teilnehmende bekommt einen Zettel, auf den er:sie den eigenen Namen schreibt. Anschließend werden die Zettel im Kreis herumgegeben und alle schreiben etwas Positives für die jeweilige Person auf. Wenn der eigene Zettel wieder bei den Teilnehmenden angekommen ist, darf der eigene Schatzzettel

behalten und als „Schatz“ mit ins Ausland genommen werden. Du hast zwei Möglichkeiten bei der Umsetzung: entweder jede:r Teilnehmende schreibt so lange, wie er:sie braucht und gibt den Zettel dann weiter. Diese Variante kann unter Umständen dazu führen, dass einige sehr schnell fertig sind und andere lange brauchen. Oder du begrenzt die Zeit und bittest die Teilnehmenden, z.B. nach ein bis zwei Minuten ihre Zettel weiterzugeben.

3.3 Schatzzettel im Brief (während des Seminars)

Du kannst einen Briefumschlag pro Teilnehmende:n vorbereiten. Oder jede:r Teilnehmende gestaltet den eigenen Umschlag so, wie er:sie das möchte. Die Briefumschläge kannst du z.B. mit Wäscheklammern an einer Wäscheleine im Seminarraum aufhängen. Jede:r kann im Laufe des Seminars einen kurzen Brief mit positiven Gedanken zu der jeweiligen Person aufschreiben und diesen in den Briefumschlag legen. Am Ende des Seminars sagst du den Teilnehmenden, dass sie ihre Briefumschläge als „Schatz“ mit ins Ausland nehmen können.

4. Methode 3: ‚Rendezvous mit mir selbst – das tut mir gut‘ (30 bis 40 Minuten)

4.1 Einführung (3 Minuten)

Du besprichst mit den Teilnehmenden, dass sie sich während ihres Auslandsaufenthaltes manchmal allein und einsam fühlen können. Damit sie schnell wieder aus dem Gefühl rauskommen, sollen sie sich schon jetzt überlegen, was sie alles im Ausland machen könnten und sich Rendezvous mit sich selbst ausdenken. Die Anzahl der Rendezvous hängt von der Dauer des Auslandsaufenthalts ab. Bei einem Jahresaufenthalt empfiehlt sich ein Rendezvous pro Monat, bei kürzeren Aufenthalten alle zwei Wochen oder jede Woche. Jede:r Teilnehmende bekommt eine entsprechende Anzahl von Zetteln und ein Säckchen für die Übung.

4.2 Rendezvous mit sich selbst vereinbaren (15 bis 20 Minuten)

Du bittest die Teilnehmenden sich für die Übung einen ruhigen Ort im Raum für eine Einzelarbeit zu suchen. Die Teilnehmenden sollen sich bewusst machen, von wann bis wann sie im Ausland sind und was sie dort erleben möchten. Du bittest die Teilnehmenden, über folgende Fragen nachzudenken:

- Was bietet der Ort?
- Was gibt es zu erleben?
- Was tut mir hier zu Hause gut und was könnte es im Ausland Ähnliches geben?
- Muss ich dafür noch etwas Besonderes einpacken (z.B. Musikinstrument, Malsachen etc.)?

Bei Bedarf kannst du mit den Teilnehmenden vorab in der Gruppe Beispiele zu folgenden Fragen sammeln:

- Was könnte ein Rendezvous mit mir sein?
- Wer war schon mal allein irgendwo?

So gewinnen die Teilnehmenden eine bessere Vorstellung, was sie aufschreiben könnten. Die Teilnehmenden können auch im Internet nach möglichen Aktivitäten recherchieren.

Du bittest die Teilnehmenden, jede Aktivität auf einen Zettel zu schreiben. Dann sollen sie alle Zettel in ihr Säckchen packen. Im Ausland sollen sie dann regelmäßig einen Zettel ziehen und die Aktivität umsetzen. Empfiehl den Teilnehmenden eine Erinnerung an die Aktivität ins Handy einzuprogrammieren. Die Aktivität soll möglichst alleine gemacht werden können.

4.3 Abschluss (10 bis 15 Minuten)

Zum Abschluss können sich die Teilnehmenden über ihre geplanten Aktivitäten in Kleingruppen (drei bis fünf Personen) austauschen und gegenseitig Tipps geben. Eine andere Möglichkeit ist, dass die Teilnehmenden ihre Ideen im Plenum vorstellen.

5. Methode 4: ‚Notfallkoffer‘ (30 Minuten)

Diese Übung kann gut bei kürzeren Auslandsaufenthalten eingesetzt werden. Das Ziel der Übung ist es, dass die Teilnehmenden sich überlegen, was ihnen gut tut.

5.1 Koffer malen (2 Minuten)

Jede:r Teilnehmende bekommt ein Blatt. Bunte Stifte und Kugelschreiber werden in die Mitte des Raumes gelegt. Du bittest die Teilnehmenden, als erstes einen Koffer auf das eigene Blatt zu malen.

5.2 Einzelarbeit (20 Minuten)

Dann soll jede:r Teilnehmende in Einzelarbeit überlegen, was ihm:ihr körperlich und seelisch guttut. Das können Aktivitäten, Gegenstände oder Lebensmittel sein. Die Teilnehmenden sollen diese „Helfer“ im Koffer aufschreiben oder als Symbole aufmalen. Wenn nötig, kannst du mit der Gruppe vorher Beispiele sammeln: Schokolade essen, ein Bad nehmen, Schwimmen gehen, einen Spaziergang machen, Tagebuch schreiben etc. Es kann sinnvoll sein, manche „Helfer“ von Zuhause mitzunehmen. Die Teilnehmenden können diese auf der Rückseite von ihrem Blatt aufschreiben.

5.3 Abschluss (10 Minuten)

Abschließend lädst du die Teilnehmenden ein, sich ihre „Helfer“ im Plenum oder in Kleingruppen gegenseitig vorzustellen. Es sind sicherlich ein paar witzige Ideen dabei. Die Teilnehmenden können nach dem Austausch „Helfer“ in ihrem Notfallkoffer ergänzen.

Tipps für Barrierefreiheit:



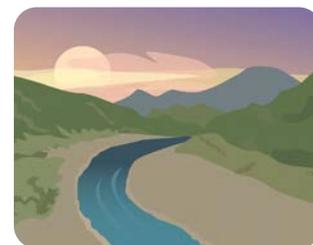
Sehen: Zu Methode 1: Entweder als Sprachmemo aufsprechen oder am Computer aufschreiben, um es als Einzelarbeit umzusetzen.

Zu Methode 2: Bei der Variante ‚Schatzzettel Paararbeit‘ können die Eigenschaften als Sprachmemo aufgesprochen und als Audio gehört oder später verschriftlicht werden. Bei der Variante ‚Schatzzettel im Brief‘ kannst du einen Laptop und Drucker bereitstellen, damit Teilnehmende mit Sehbeeinträchtigung Briefe für die anderen Teilnehmenden verfassen können. Briefe an die Teilnehmenden mit Sehbeeinträchtigung werden ebenfalls am Laptop geschrieben und in einer Datei gespeichert. Die Briefe können so später durch einen Screenreader vorgelesen werden. Bei der Variante ‚Schatzzettel im Kreis‘ können die Trainer:innen die Aussagen der Teilnehmenden verschriftlichen.

Zu Methode 3: Die Aktivitäten können am Laptop aufgeschrieben und gespeichert werden. Die Reihenfolge der Aktivitäten kann zufällig strukturiert werden. So entsteht der gleiche Effekt wie bei den anderen Teilnehmenden im Säckchen. Alternativ kann für jede Aktivität eine Audio-Datei aufgenommen werden. Es gibt auch die Möglichkeit, einen kleinen Koffer oder Korb zur Verfügung zu stellen, in den Gegenstände gelegt werden, die mit einer Aktivität verknüpft sind. Das kann z.B. ein Schnürsenkel sein für einen Spaziergang an einem bestimmten Ort oder eine Eintrittskarte für einen Museumsbesuch o.ä.



Stolpersteine: Achte bei diesen Übungen besonders gut auf die Teilnehmenden. Wenn du merkst, dass Teilnehmende an ihre Grenzen kommen, dann schaffe eine Einzelsituation, um Ängste aufgreifen und besprechen zu können.



MEIN LEBEN ALS FLUSS

Die Methode ‚Mein Leben als Fluss‘ öffnet den Blick des:der Einzelnen auf seine:ihre bisherigen Erfahrungen und Begegnungen im Leben. Die Teilnehmenden bilden ihr Leben als Fluss ab und setzen sich kreativ mit ihrer Vergangenheit auseinander. Danach stellen sie sich ihre Bilder in Kleingruppen gegenseitig vor und geben sich Feedback dazu. Das führt dazu, dass sich die Teilnehmenden ihrer Fähigkeiten und Ressourcen bewusst werden und sich mit ihnen identifizieren.



Ziele der Methode:

- Beschäftigung mit dem bisherigen Lebensweg
- Die eigenen Stärken und Ressourcen erkennen und benennen
- Meilensteine, Lernfelder und Herausforderungen im Lebensweg bewusst machen



Art der Methode:

Biografisches Arbeiten



Level der Methode:

Schwer



Gesamtdauer: mindestens 280 Minuten; abhängig von der Anzahl der Teilnehmenden bis zu einem Tag



Anzahl Teilnehmende: 4 bis 24



Anzahl Trainer:innen: 1 bis 4 (abhängig von der Anzahl der Teilnehmenden auch mehr)



Raumbedarf: Seminarraum, Platz für Kleingruppenarbeit



Material: DIN-A3-Blätter, Buntstifte, Filzstifte, Wachsmalkreide, Bleistifte, Bastelmaterialien, Musik, Lautsprecher, Kerzen, Tücher, Getränke, Kekse



Kopiervorlagen: Traumreise: Lebensfluss; Für die Kleingruppenarbeit: Rollenkärtchen

Vorbereitung:

Bevor die Einheit beginnt, gestalten die Trainer:innen die Kleingruppenräume ansprechend, z.B. mit Tüchern, Kerzen, Getränken und Keksen.

Durchführung:

1. Einleitung und Bildung der Kleingruppen (15 Minuten)

Du kannst in diese Einheit mit folgenden Worten einleiten:

„Ein Auslandsaufenthalt ist eine Unterbrechung und ein ganz besonderes Ereignis in eurem Leben. Bevor ihr diesen neuen Schritt im Leben geht, lohnt sich deshalb zunächst ein Blick in den ‚Rückspiegel‘ zu werfen. Ein Blick darauf, was ihr alles schon erlebt und bewältigt habt. Welche Stärken und Ressourcen ihr habt, auf die ihr euch in schwierigen Situationen verlassen könnt. Damit ihr einen besseren Blick in euren ‚Rückspiegel‘ werfen könnt, machen wir gleich eine Traumreise. Wenn die Traumreise beendet ist, nimmt sich jede:r von euch leise ein großes Blatt und etwas zum Malen oder Zeichnen. Damit sollt ihr euren eigenen Lebensfluss darstellen und gestalten. Nehmt euch die Zeit, euren eigenen Lebensfluss zu malen und dabei prägende Ereignisse herauszuarbeiten. Dabei kommt es nicht auf künstlerische Fertigkeiten an! Das Malen oder Zeichnen soll euch vielmehr dabei helfen, auf eine neue Art auf euer bisheriges Leben zurückzublicken. Sucht euch einen ruhigen Ort, an dem ihr arbeiten möchtet. Ihr habt eine Stunde Zeit.“

Nachdem ihr euren Lebensfluss gemalt habt, besprechen wir die Bilder in Kleingruppen. Dabei entscheidet jede:r selbst, wie viel er:sie aus dem eigenen Leben erzählen möchte. Wichtig und interessant ist euer ganz eigener Blick in eure Vergangenheit.“

Anschließend bittest du die Teilnehmenden, dass sie sich selbstständig in Kleingruppen zusammenfinden. Du sagst ihnen, wie viele Personen in einer Kleingruppe sein dürfen. Anschließend gehen je zwei Trainer*innen auf eine Gruppe ihrer Wahl zu und fragen sie, ob sie die Gruppe moderieren dürfen. Wenn die Gruppe einverstanden ist, dann sagen die Trainer*innen den Teilnehmenden in welchem Raum sie sich nach dem Malen des Lebensflusses treffen. Die Gruppen sollen so aufgeteilt werden, dass jede*r Teilnehmer*in sich mit dem*der entsprechenden Trainer*innen wohl fühlt.

Variante 1: Du bittest die Teilnehmenden, sich selbstständig in Kleingruppen von vier bis sieben Personen zusammenfinden. Bei der Bildung der Kleingruppen sollen sich die Teilnehmenden von ihrem Bauchgefühl leiten lassen.

Variante 2: Wenn die Teilnehmenden in verschiedene Länder gehen und du möchtest, dass sie sich in den Ländergruppen besser untereinander kennenlernen, kannst du sie auch entsprechend der Länder einteilen.

2. Traumreise und Einzelarbeit – individuelle gestalterische Phase (80 Minuten)

Du liest allen Teilnehmenden die Traumreise Lebensfluss vor (siehe Kopiervorlage). Anschließend gestalten die Teilnehmenden ihren individuellen Lebensfluss oder eine Lebenskurve mit den vorhandenen Materialien an einem ruhigen Ort der Wahl. Sie haben dafür 60 Minuten Zeit.

3. Kleingruppenarbeit – Vorstellung der Lebensflüsse (45 Minuten pro Teilnehmenden)

Die Trainer:innen gehen mit den Teilnehmenden in einen gemütlich gestalteten Raum. Die Teilnehmenden sollten in der Kleingruppen genug Zeit für die Besprechung der Lebensflüsse bekommen. Danach erklären sie die Regeln und den Ablauf für die Kleingruppenarbeit:

- Vertraulichkeit und Verschwiegenheit (Das Besprochene bleibt im Raum und wird nicht anschließend z.B. im Flur besprochen.)
- Wertschätzung (zuhören, aufmerksam sein, nicht bewerten oder auslachen)
- Selbstöffnung und Selbstfürsorge (Jede:r darf so viel erzählen, wie es für sie:ihn möglich ist. Sie:Er muss aber auch auf sich selbst achten und das für sich behalten, was sie:er nicht teilen möchte.)
- Die Teilnehmenden entscheiden selbst, wann sie vorstellen möchten. Die Reihenfolge ergibt sich spontan.
- Der:die Teilnehmende, der:die den eigenen Lebensfluss vorstellt, verteilt Rollenkarten an die anderen Teilnehmenden. Es gibt folgende Rollen: Erzähler:in, Ressourcenforscher:in, aktive:r Zuhörer:in (siehe Kopiervorlage).
- Der:die Ressourcenforscher:in notiert die Stärken des:der Erzähler:in und stellt diese nach der Vorstellung des Lebensflusses vor. Die anderen Teilnehmenden dürfen ergänzen, wenn ihnen noch weitere Ressourcen aufgefallen sind.
- Die aktiven Zuhörer:innen hören aufmerksam zu, stellen gegebenenfalls Verständnisfragen und geben am Ende auch Feedback.

Die Trainer:innen begleiten den Prozess und haben folgende Aufgaben:

- Wenn es Teilnehmenden schwer fällt, zu erzählen, dann ermutigen sie diese, die Ereig-

nisse zu erzählen, die er:sie erzählen möchte und die ihn:sie geprägt haben.

- Wichtig: Immer darauf achten, dass jede:r nur das und so viel erzählt, wie er:sie möchte. Wenn in einer Situation klar ist, dass bei dem:der Erzähler:in eine Grenze erreicht ist und er:sie nicht weiter erzählen möchte oder zu einem Thema gar nichts sagen möchte, dann ermutigen die Trainer:innen die Person, Stopp zu sagen. Die Trainer:innen sollen eine Atmosphäre der Empathie und Akzeptanz schaffen.
- Sie ergänzen bei Bedarf die Schätze und Ressourcen, die die Teilnehmenden bereits gesammelt haben.
- Sie achten auf die Zeit.

In der Kleingruppenphase können sowohl Flussbilder, Kurven, als auch Geschichten vorgestellt werden. Die Teilnehmenden sollen ihren Fluss so detailliert wie möglich beschreiben und genug Zeit für die Besprechung ihres Lebensflusses bekommen.

Tipps für Barrierefreiheit:



Hören: Du schreibst die Fragen aus der Traumreise auf und hängst sie gut sichtbar auf. Die gesamte Traumreise kann ausgedruckt zum Lesen zur Verfügung gestellt werden. Wenn Gebärdensprach-Dolmetscher:innen anwesend sind, können die Teilnehmenden während der Traumreise der Gebärdensprachverdolmetschung folgen und die Augen geöffnet lassen. Weiterhin ist es möglich, dass Teilnehmende nach wichtigen Fragen, wie „Gibt es Ereignisse, die besonders wichtig und bedeutend für dich waren? Und wenn ja, warum?“, die Augen schließen können, um darüber nachzudenken. Nach einer Weile werden die Teilnehmenden angetippt o.ä., um ihre Augen wieder zu öffnen, und der nächste Satz wird vorgestellt. Wichtig bei dieser Variante ist, dass die Teilnehmenden informiert werden, dass sie auf die Fragen nicht antworten sollen.



Sehen: Für die Einzelarbeit kann ein Laptop bereitgestellt werden, damit die Teilnehmenden Geschichten oder Gedichte zu ihrem Leben aufschreiben können. Alternativ können die Teilnehmenden mit einer Assistenz zusammenarbeiten. Eine weitere Variante ist, dass verschiedene haptische Symbole und Gegenstände bereitgestellt werden, um bestimmte Situationen im Leben zu verdeutlichen. Du kannst z.B. folgende Symbole aus Filz (oder einem anderen dicken Stoff/Pappe) ausschneiden:

- Sonne (für positive Ereignisse)
- Wolke (negativ), Herz (positiv)
- Blitz (Konflikt)

Und folgende Gegenstände mitbringen:

- kleine Puppe (wichtige Menschen)
- Stofftiere (Haustiere)
- Muscheln (Reisen)
- Steine (negative Situationen)
- Blumen (Entspannung, Freizeit)
- Ball, Sportgeräte (Sport, Freizeit)
- Instrumente, Musikboxen (Musik, Konzerte)
- Bücher (Freizeit, Lesen)
- Heft/Stifte/Werkzeug (Arbeit, Schule, Ausbildung)

Kopiervorlage: Traumreise Lebensfluss

Mach es dir bequem und finde eine entspannte Position.

Schließe deine Augen und atme tief ein und aus. Konzentriere dich einmal ganz auf deine Atmung.

Spüre, wie sich dein Körper langsam entspannt und du ruhig wirst. Spüre nochmal nach, ob du bequem sitzt und korrigiere wenn nötig deine Sitzposition.

Erinnere dich: Du bist vor wenigen Tagen auf dem Seminar angekommen. Du hast dich zu Hause von Familie und Freund:innen verabschiedet. Wie waren dort die letzten Tage?

Bist du in den letzten Zügen deiner Ausbildung? Und standen Prüfungen an? Oder hast du gerade die Schule abgeschlossen? Und hast du vielleicht auch schon deine Ergebnisse und alle Feierlichkeiten liegen hinter dir?

Stell dir nun vor, dass dein bisheriges Leben wie ein Fluss vor dir liegt und du wie ein Vogel darüber fliegst.

Von den aktuellen Ereignissen führt dich dein Flusslauf bis hin zur Quelle. An Stellen, wo du ungern verweilst, kannst du einfach etwas schneller fliegen und das hinter dir lassen.

Vieles hat der Flusslauf unterwegs gesehen.

Gab es Phasen, wo der Fluss gemächlich dahinfloss, immer geradeaus, direkt auf ein Ziel zu?

Gab es Stromschnellen, enge, verwinkelte Schluchten und Wasserfälle, wo es turbulenter zugeht? Welche Phasen in deinem Leben waren das?

Wenn du dich an dein Leben erinnerst: Gibt es Ereignisse, die besonders wichtig und bedeutend für dich waren? Und wenn ja, warum? Fliege rückwärts Stück für Stück dein Leben zurück und halte Ausschau nach solchen besonderen Ereignissen.

Erinnere dich an diese Ereignisse:

- Waren es schöne Momente oder waren sie eher traurig?
- Welche Menschen sind dabei wichtig für dich gewesen? Wie haben sie dich beeinflusst und geprägt?
- Welche Orte spielten dabei eine Rolle?

Gab es in deinem Leben Begegnungen und Erlebnisse, die dich grundlegend verändert haben?

Warst du schon einmal an einem Punkt, an dem du dachtest, dass es so nicht weiter gehen kann? Was macht dich aus und was steckt alles in dir?

Blicke noch einmal auf deinen Lebensfluss und präge dir die verschiedenen Stationen, die Ereignisse und Erlebnisse ein.

Komm jetzt langsam wieder in diesen Raum zurück.

Nimm dir Zeit, atme tief durch, bewege deine Füße und Hände.

Öffne langsam deine Augen und strecke dich.

Nimm dir Zeit, deine Umgebung und die Menschen neben dir wahrzunehmen, ohne zu sprechen.

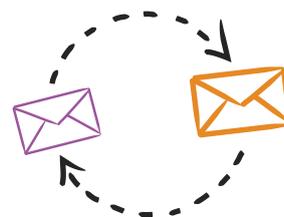
Ohne zu sprechen, suchst du dir jetzt Papier und kreatives Material und malst deinen Lebensfluss, so wie du ihn gesehen hast. Du solltest versuchen, deinen Lebensfluss zu malen oder zu zeichnen, an einigen Stellen darfst du auch etwas dazu schreiben, wenn Du möchtest. Wenn malen oder zeichnen für dich nicht die passende Ausdrucksform ist, dann kannst du z.B. auch einen Text schreiben oder ein Lied dichten. Du hast dafür 60 Minuten Zeit.

Kopiervorlage: Rollenkärtchen für die Kleingruppen (für zwei Gruppen)

Erzähler:in	Ressourcen-Forscher:in
Aktive Zuhörer:in	Aktive Zuhörer:in
Aktive Zuhörer:in	Aktive Zuhörer:in
Erzähler:in	Ressourcen-Forscher:in
Aktive Zuhörer:in	Aktive Zuhörer:in
Aktive Zuhörer:in	Aktive Zuhörer:in

Wenn du weniger oder mehr als sechs Teilnehmende in deiner Kleingruppe hast, kannst du entsprechend weniger oder mehr Rollenkarten ‚aktive Zuhörer:in‘ nutzen.

BRIEF AN SICH SELBST



Die Methode besteht aus einer Traumreise und dem Schreiben eines Briefes an sich selbst, der den Teilnehmenden in der Mitte ihres Auslandsaufenthaltes zugeschickt wird.



Ziele der Methode:

- Auseinandersetzung mit den eigenen Erwartungen, Ängsten, Hoffnungen und Wünschen



Art der Methode: Imagination und Schreibübung



Level der Methode: Leicht



Gesamtdauer: 90 Minuten



Anzahl Teilnehmende: Mindestens 1



Anzahl Trainer:innen: 1



Raumbedarf: Ruhiger Ort mit Tischen und Stühlen



Material: Briefumschläge, Papier und Stifte – ggf. Buntstifte zur kreativen Gestaltung des Briefpapiers und des Umschlags, entspannende Hintergrundmusik



Kopiervorlagen: Traumreise: ‚Brief an sich selbst‘

Durchführung:

1. Einleitung und Traumreise (20 Minuten)

Du erklärst den Teilnehmenden, dass sie jetzt ihre Erwartungen, Ängste, Hoffnungen und Wünsche im Hinblick auf den Auslandsaufenthalt in einem Brief an sich selbst aufschreiben sollen. Damit sie sich emotional besser in die Situation hineinversetzen können, liest du den Teilnehmenden eine Traumreise vor.

2. Einzelarbeit (60 Minuten)

Im Anschluss an die Traumreise nehmen sich die Teilnehmenden einen Briefumschlag, Papier und Stifte. An einem stillen Ort schreiben die den ‚Brief an sich selbst‘. Dabei kannst du entspannte Hintergrundmusik anmachen. Anschließend legen sie ihren fertigen Brief in einen Briefumschlag und beschriften diesen mit ihrem Namen. Du kannst die Teilnehmenden auch bitten, den Briefumschlag mit Kerzenwachs zu versiegeln. Dann sammelst du die Briefumschläge ein. Sie werden den Teilnehmenden etwa in der Mitte des Auslandsaufenthaltes zugeschickt. Bei kürzeren Auslandsaufenthalten kann es auch Sinn machen, den Brief zum Ende des Aufenthaltes zuzuschicken.

Tipps für Barrierefreiheit:



Hören: Die Fragen aus der Traumreise sollen für alle gut sichtbar aufgeschrieben sein und ein Bild soll zur Orientierung aufgemalt werden. Die gesamte Reise kann ausgedruckt zum Lesen zur Verfügung gestellt werden oder, wenn Gebärdensprach-Dolmetscher:innen anwesend sind, können die Teilnehmenden während der Traumreise der Gebärdensprach-Dolmetschung folgen. Zudem ist es möglich, den Teilnehmenden wichtige Fragen (z.B. „Was waren besondere Momente für dich

in den letzten Jahren?“) aus der Traumreise zum Lesen zu geben oder diese von den Gebärdensprach-Dolmetscher:innen übersetzen zu lassen. Nach der Frage schließen die Teilnehmenden ihre Augen, um darüber nachzudenken. Nach einer Weile werden die Teilnehmenden angetippt o.ä., um ihre Augen wieder zu öffnen. Dann wird der nächste Satz vorgestellt. Wichtig bei dieser Variante ist, dass die Teilnehmenden informiert werden, dass sie auf die Fragen nicht antworten sollen, sondern diese einfach nur lesen oder zuschauen, wenn die Dolmetscher:innen übersetzen.

Bei der Einzelarbeit kann als Alternative zur Hintergrundmusik eine freundliche Beleuchtung angemacht werden, z.B. ein grünes oder starkgelbes Licht, damit auch sie sich entspannen und sich auf ihren Brief konzentrieren können. Die Beleuchtung sollte allerdings nicht wie Partybeleuchtung aussehen.



Sehen und Motorik: Teilnehmende können den Brief an einem Laptop schreiben oder ihn als Sprachnachricht/Audiodatei aufnehmen. Der Brief oder die Audiodatei wird dann in der Mitte des Auslandsaufenthaltes von den Trainer:innen an die Teilnehmenden geschickt.



Kopiervorlage: Traumreise Brief an sich selbst

Schließe deine Augen.
 Atme tief ein und aus.
 Konzentriere dich einmal ganz auf deine Atmung.
 Spüre, wie sich dein Körper langsam entspannt und du ruhig wirst.
 Mach es dir bequem.

In der nächsten Stunde hast du Zeit, einen Brief an dich selbst zu schreiben. Ein sehr persönlicher Brief, den niemand anderes liest als du selbst. Er bleibt verschlossen bei uns und wird dir dann während deines Auslandsaufenthaltes zugeschickt.

Du bist vielleicht gerade in einer turbulenten Phase, die mit vielen Gefühlen verbunden ist. Dieser Brief soll dir helfen, deine momentanen Gedanken und Gefühle festzuhalten. Wenn du den Brief in ein paar Wochen oder Monaten öffnest, wirst du einiges lernen: etwa, was sich alles an Erwartungen und Wünschen erfüllt hat, was vielleicht auch nicht, und wo du vielleicht noch etwas verändern kannst. Bevor du diesen Brief schreibst, unternehmen wir eine kleine Reise in deine Erinnerungen, Gefühle und Gedanken.

Dabei blicken wir zuerst zurück in deine nähere Vergangenheit:

- Was waren besondere Momente für dich in den letzten Jahren?
- Welche Erfahrungen hast du mit Beziehungen (Freundschaft, Liebe, Sexualität) gemacht?
- Wie ist dein Freundeskreis? Welche gemeinsamen Interessen habt ihr? Wie ist deine Rolle in dieser Gruppe?
- Welche Menschen haben dich positiv gefördert und unterstützt? Welche Menschen haben dich eher negativ beeinflusst?
- Gab es Begabungen oder Interessen, die du nicht verwirklichen durftest oder konntest?
- Was sind die Dinge, die dich begeistern und antreiben?

Blicke nun in die Gegenwart:

- Was beschäftigt dich momentan?
- Welche Überzeugungen und Ideale hast du, was ist dir wichtig?
- Hast du Vorbilder?
- Wie würdest du dich in Bezug auf deinen Charakter und Temperament beschreiben?
- Was sind Eigenschaften, mit denen du manchmal Probleme hast, weil du damit aneckst oder weil sie dich selbst stören?
- Was sind deine Lebenspläne?

Nun stelle dir vor, du sitzt im Bus oder Flugzeug. Du bist auf dem Weg in das Land, in dem du für einige Zeit leben wirst. Die letzten Wochen waren vielleicht stressig. Der Abschied von Familie und Freunden war wahrscheinlich nicht leicht.

Jetzt bist du endlich unterwegs zu deinem Abenteuer. Du hast es dir in deinem Sitz bequem gemacht. Deine Gedanken gehen in Richtung Zukunft. Du bist aufgeregt und voller freudiger Erwartungen und Hoffnungen.

- Was möchtest du in der Zeit im Ausland erleben und welche Ziele hast du?
- Worüber machst du dir Sorgen? Was macht dir vielleicht auch etwas Angst?
- Welche Hoffnungen und Ängste hast du in Bezug auf Beziehungen (Freundschaft, Liebe, Sexualität)?
- Was möchtest du aus diesem Auslandsaufenthalt mitnehmen?

- Wie möchtest du dich gerne verändern? Was möchtest du lernen? Welche Eigenschaften möchtest du dir aneignen?
- Mit welchen Situationen und Erlebnissen musst du dich konfrontieren, um diese Eigenschaften zu entwickeln?

Blicke noch einmal zurück und präge dir die verschiedenen Gedanken ein.
Komm jetzt langsam wieder in diesen Raum zurück.

Nimm dir Zeit, atme tief durch, bewege deine Füße und Hände.

Öffne langsam deine Augen und strecke dich.

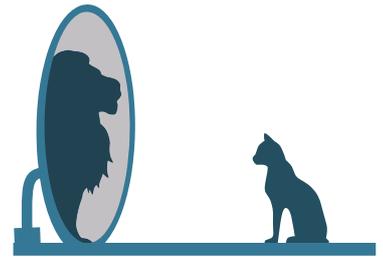
Nimm dir Zeit, deine Umgebung und die Menschen neben dir wahrzunehmen, ohne zu sprechen.

Suche dir jetzt, ohne zu sprechen, einen Umschlag, Papier und kreatives Material und schreib deinen Brief an dich selbst.

Du hast eine Stunde Zeit dafür. Wenn du in dieser Zeit nicht fertig werden solltest, dann kannst du auch heute Abend noch weiterschreiben und uns den Brief morgen früh geben.



SELBST- UND FREMDWAHRNEHMUNG



Die Methode ‚Selbst- und Fremdwahrnehmung‘ zielt darauf ab, das Verhältnis von Außenwirkung und Selbstwahrnehmung zu reflektieren. Sie besteht aus einem Input zu dem Kommunikationsmodell „Johari-Fenster“ sowie zu Feedback-Regeln und einem Zweier-Spaziergang, um die erlernten Feedback-Regeln praktisch anzuwenden.



Ziele der Methode:

- Die eigene Außenwirkung erkennen (Fremdwahrnehmung)
- Die Fremdwahrnehmung mit der Selbstwahrnehmung vergleichen
- Unbewusste Verhaltensweisen erkennen
- Kommunikationsregeln einüben



Art der Methode: Input, Feedback



Level der Methode: Mittel



Gesamtdauer: 90 Minuten



Anzahl Teilnehmende: 6 bis 24



Anzahl Trainer:innen: 1



Raumbedarf: Raum für den gemeinsamen Start, Außengelände für Zweier-Spaziergänge



Material: Flipchart, Stifte, ggf. Johari-Fenster auf Flipchart, vorbereitete Feedback-Flipcharts

Vorbereitung:

Male ein Johari-Fenster auf ein Flipchart-Papier. Schreibe Feedback-Flipcharts.

Durchführung:

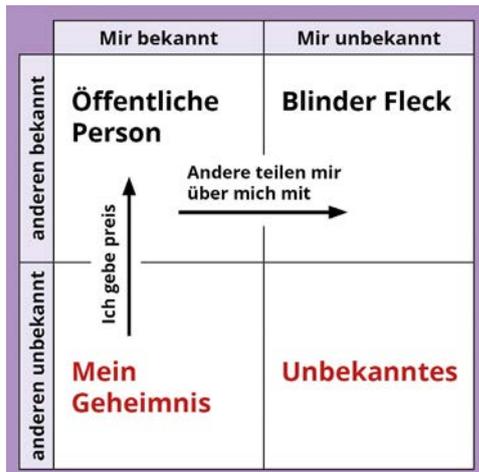
1. Einführung (5 Minuten)

Mit folgenden Worten kannst du in die Einheit einleiten: „Gerade im Ausland sind wir oft ganz auf uns allein gestellt. Es ist daher wichtig, dass wir uns selbst und unsere Stärken gut kennen (Selbstwahrnehmung). Gleichzeitig werden uns viele Menschen das erste Mal begegnen und uns mit ihren eigenen Augen wahrnehmen. Daher ist es gut, wenn wir unsere Wirkung auf andere Menschen einschätzen können (Fremdwahrnehmung). So können wir die Reaktionen anderer Menschen verstehen und Konflikten vorbeugen. Zudem ist ein Auslandsaufenthalt eine gute Möglichkeit, aus alten Rollen und Mustern auszubrechen und eine Möglichkeit, sich in einem gewissen Rahmen ‚neu zu erfinden‘. Dabei hilft es, seine Wirkung auf andere zu kennen, um diese so anzupassen, wie man wirken möchte.“

2. Input Johari-Fenster (15 Minuten)

Du erklärst den Teilnehmenden in einem theoretischen Input Schritt für Schritt das „Johari-Fenster“. Du kannst das Modell währenddessen aufzeichnen oder du bereitest die Zeichnung vorab vor.

Abbildung 1, Johari-Fenster



Du kannst das Johari-Fenster und die einzelnen Bereiche mit folgenden Worten erklären:

„Das Johari-Fenster (von Joseph Luft und Harry Ingham, daher der Name) ist ein Kommunikationsmodell, das die Unterscheide zwischen Selbst- und Fremdwahrnehmung grafisch darstellt. Es ist ein Modell, in dem bewusste und unbewusste Persönlichkeits- und Verhaltensmerkmale zwischen einem selbst und anderen sichtbar werden.“

In dem Bereich ‚Öffentliche Person‘ befinden sich alle Verhaltensmerkmale, die dir selbst und Anderen bekannt sind. Zum Beispiel weißt du, dass du eher ein unpünktlicher Mensch bist, deine Freund:innen wissen das ebenso. Es können sich also alle darauf einstellen und niemand wundert sich, wenn du zu spät kommst.

In dem Bereich ‚Mein Geheimnis‘ sind die Persönlichkeitsmerkmale, die dir selbst bekannt sind, die deine Mitmenschen aber nicht kennen. Gründe dafür können sein, dass du die Informationen einfach für dich behalten möchtest oder dich unsicher fühlst. Zum Beispiel kann es sein, dass du immer sehr aufgeregt bist, wenn du vor Gruppen sprichst. Die Seminarteilnehmenden oder deine Kolleg:innen sollen das aber nicht merken und es bleibt dein Geheimnis.

Unter dem ‚blinden Fleck‘ versteht man alles, was von dir selbst ausgesendet und von anderen wahrgenommen wird, ohne dass du dir dessen bewusst bist. Andere erkennen Verhaltensmerkmale, die du selbst nicht erkennst. Zum Beispiel kann es sein, dass du, wenn du unangenehme Gespräche mit anderen führst, immer an deinen Haaren spielst, es selbst aber nicht merkst.

Das ‚Unbekannte‘ sind Informationen oder Verhaltensmerkmale, die weder dir selbst noch deinen Mitmenschen bekannt sind. Es könnte also zum Beispiel sein, dass du großes Talent für Schlagzeug spielen hast. Da du es aber noch nie ausprobiert hast, weiß niemand davon.

Das ‚Unbekannte‘ sind Informationen oder Verhaltensmerkmale, die weder dir selbst noch deinen Mitmenschen bekannt sind. Es könnte also zum Beispiel sein, dass du großes Talent für Schlagzeug spielen hast. Da du es aber noch nie ausprobiert hast, weiß niemand davon.

Im Anschluss machen wir gleich eine Übung zur Fremdwahrnehmung. Diese soll euch helfen, dass euer ‚blinder Fleck‘ kleiner und der Bereich ‚Öffentliche Person‘ größer wird. Da ihr euch gleich gegenseitig Feedback geben werdet, sammeln wir zunächst noch Feedback Regeln.“

3. Feedback-Regeln (15 Minuten)

Du erarbeitest mit den Teilnehmenden die Feedback-Regeln. Dafür bereitest du vorab zwei Flipcharts mit den Feedback-Regeln vor und besprichst diese mit den Teilnehmenden.

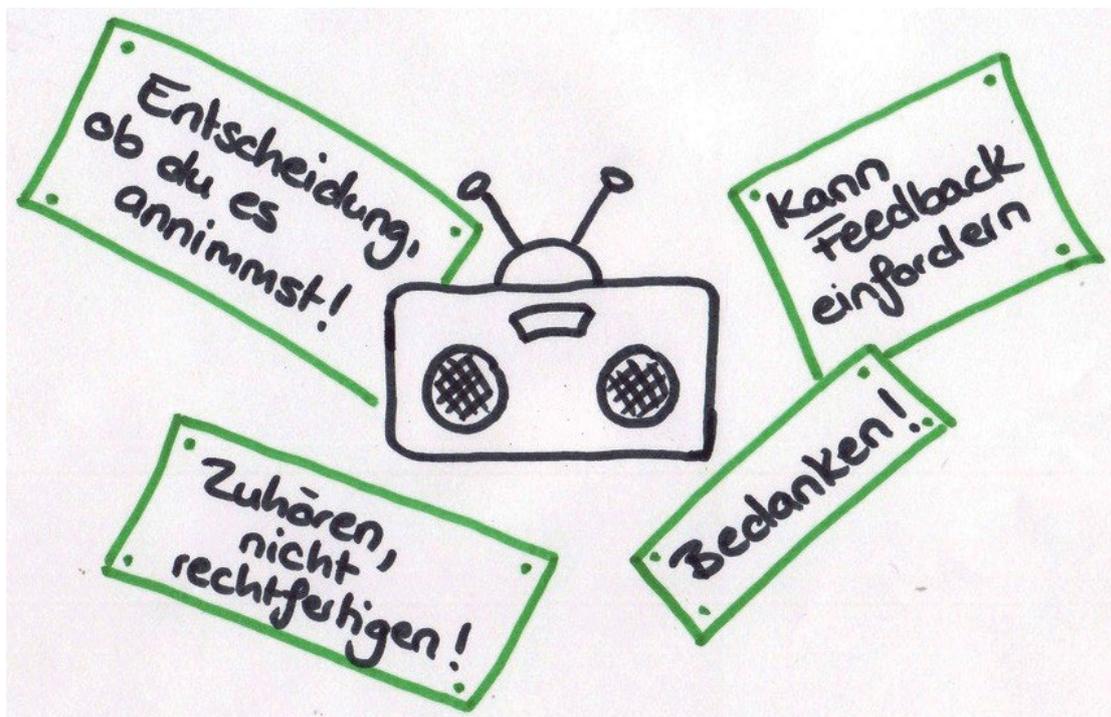
In manchen Gruppen ist es hilfreich, gemeinsam Beispiele für die einzelnen Regeln zu erarbeiten. So werden die Regeln besser verständlich und alle wissen, was damit gemeint ist.

Die Regeln sollen den Teilnehmenden helfen, konstruktives Feedback zu formulieren und Feedback von anderen besser annehmen zu können. Das ist besonders für den Spazgang im nächsten Schritt erforderlich.

Regeln für Feedback Geber:in:



Regeln für Feedback Empfänger:in:



4. Zweier-Spaziergang zur Fremdwahrnehmung (30 bis 40 Minuten)

Du bittest die Teilnehmenden, zu zweit zusammenzukommen. Wenn nötig, kann es auch eine Dreiergruppe geben. Die Teilnehmenden sollen sich dafür selbst eine:n Partner:in suchen. Sie haben nun die Aufgabe, sich während eines Spaziergangs gegenseitig Feedback (nach obigen Regeln) zu geben. Dabei soll jede:r einmal „Geber:in“ und einmal „Empfänger:in“ sein.

Die Teilnehmenden sollen sich bei dem Spaziergang gegenseitig Feedback zu folgenden Fragen geben:

1. „Wie hast du die andere Person wahrgenommen?“ (Positiv-Feedback)
2. „Was würdest du der Person noch wünschen/mit auf den Weg geben wollen, z.B. wenn du an den Auslandsaufenthalt denkst?“

Du kannst den Paaren die Feedback-Regeln auch ausgedruckt für den Spaziergang mitgeben.

5. Pause (10 Minuten)

Um das Gesagte zu verarbeiten, ist es hilfreich, nach dem Spaziergang eine kleine Pause zu machen.

6. Auswertung (15 Minuten)

Zum Abschluss machst du noch eine Blitzlicht-Runde mit den Teilnehmenden: „Wie geht es euch? Was nehmt ihr aus der Einheit für euch mit? Gab es etwas, was euch überrascht hat? Stimmt die Fremdwahrnehmung mit eurer Selbstwahrnehmung überein?“

Tipps für Barrierefreiheit:



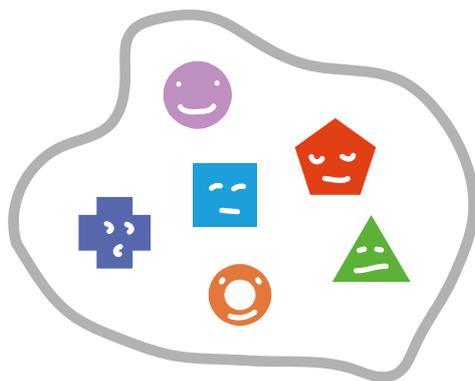
Hören: Eine Variante ist, dass sich Teilnehmende schriftliches Feedback geben. Wenn Gebärdensprach-Dolmetscher:innen anwesend sind, können sich die Paare auch in einen Raum setzen, anstatt spazieren zu gehen. So entsteht ein ruhigeres Setting.



Sehen: Wenn du in den ersten Schritten das Jahori-Fenster und die Feedbackregeln erklärst, achte darauf, dass du auch alles erklärst, was du auf die Flipcharts zeichnest.



Motorik: Sollte ein Spaziergang nicht möglich sein, dann sollte ein anderer Gesprächsrahmen gewählt werden.



INKLUSION UND VIELFALT: GEMEINSAM FÜR ALLE

Inklusion bedeutet, dass alle Menschen an allen Bereichen des gesellschaftlichen Lebens teilhaben können und niemand ausgeschlossen wird. Diese Teilhabe soll uneingeschränkt wirksam und gleichberechtigt sein. Doch was bedeutet das konkret? Können alle Menschen an allen Bereichen des gesellschaftlichen Lebens gleichberechtigt teilhaben? Egal, ob sie eine Behinderung haben oder nicht? Egal, woran sie glauben? Egal, woher sie kommen, welche sexuelle Orientierung und welches Geschlecht sie haben?

Immer wieder werden Menschen in unserer Gesellschaft aufgrund von Zuschreibungen in bestimmte Schubladen gesteckt. Herkunft, Hautfarbe, Geschlecht, sozialer Status und Behinderung sind Beispiele solcher Kategorien. Sie können dazu führen, dass Menschen benachteiligt oder gar ausgeschlossen werden.

Inklusion steht dagegen für die Vision einer Welt, an der alle teilhaben:

- Menschen werden in ihrer Verschiedenheit anerkannt,
- ihren Stärken und Schwächen wird Raum gegeben,
- Vielfalt wird als Bereicherung wahrgenommen.

Dies bedeutet auch, allen Menschen die gleichen Rechte zuzugestehen und diese Rechte wirksam durchzusetzen. Niemand wird benachteiligt oder gar ausgeschlossen. Internationale Freiwilligeneinsätze und europäische Begegnungsprogramme können dazu beitragen, Inklusion zu fördern. Sie können helfen, Verständnis füreinander und gegenseitigen Respekt aufzubauen. So werden Räume geschaffen, die selbstverständlich allen offenstehen.

Die Methoden in diesem Baustein nehmen Inklusion als Ziel in den Fokus und behandeln die Frage, wie wir gemeinsam diesen Prozess gestalten können. Ausgangspunkt der Methoden sind die Fragen: Wie wirken Vorurteile und Ausgrenzung? Wo und wie werden Menschen benachteiligt und ausgeschlossen? Es geht darum, Formen von Ausgrenzung aufzudecken, Verständnis für vielfältige Lebensentwürfe zu fördern und verschiedene Lebensrealitäten zu verstehen. So können schließlich Lösungsvorschläge auf dem Weg zum inklusiven Miteinander entwickelt werden.

In diesem Baustein findest du sieben Methoden zum Thema Inklusion und Vielfalt: ‚Vorurteile und Zitronen‘ lädt deine Gruppe dazu ein, einen kritischen Blick auf die Entste-

hung von ‚Stereotypen‘ zu werfen. Die Methode ‚Ableismus‘ ermöglicht eine kritische Auseinandersetzung mit Vorurteilen und Fakten zum Thema Behinderung. ‚Move forward!‘ führt dir vor Augen, wie ‚Privilegien‘ und Benachteiligungen das Vorankommen im Leben beeinflussen. Das zentrale Thema dieser Übung ist die Frage, wie gesellschaftliche Ungleichheiten und Rollenzuschreibungen die individuellen Gestaltungsmöglichkeiten bestimmen. Bei der Übung ‚Sexuelle Identität und Vielfalt‘ geht es um Zuschreibungen, die mit dem eigenen Geschlecht verbunden sind und darum, einen offenen und vielfältigen Blick zu entwickeln. Im ‚Engel-Teufel-Theater‘ kommt es zu einer selbstkritischen Auseinandersetzung mit rassistischen Einstellungen und internationalen Freiwilligeneinsätzen. Die letzten beiden Methoden leiten dazu an, einen eigenen Begriff von Inklusion zu entwickeln sowie die Ressourcen und Fähigkeiten in der Gruppe sichtbar zu machen. Mit ‚Inklusion kreativ‘ und ‚Exklusion-Inklusion‘ wird der Versuch unternommen, Situationen von Ausgrenzung aufzulösen und gemeinsam Perspektiven für eine offene Gesellschaft zu entwickeln. Viel Spaß!

Glossar:

Stereotype

Stereotype sind Zuschreibungen, welche allen Menschen einer Gruppe zugeschrieben werden. Ein Beispiel wäre: Alle Deutschen sind immer pünktlich.

Privilegien

Privilegien sind Vorteile, welche manche Menschen in der Gesellschaft genießen. Die meisten Privilegien sind Teil der eigenen Lebensgeschichte und werden nicht erst erkämpft. Privilegien können zum Beispiel Hautfarbe, Geschlecht oder Gesundheit sein.

Ableism

Ableism oder Ableismus ist die ungerechtfertigte Ungleichbehandlung von Personen mit Beeinträchtigung.





VORURTEILE UND ZITRONEN

Diese Übung ermöglicht einen anschaulichen Einstieg in das Thema Vorurteile. Zunächst werden typische Eigenschaften von Zitronen gesammelt, die den Teilnehmenden spontan einfallen (etwa „gelb“ oder „sauer“). In einem weiteren Schritt betrachten die Teilnehmenden die Zitronen einzeln und genauer und halten spezifische Eigenheiten fest. In der Reflexionsphase hinterfragen die Teilnehmenden ihre Kategorisierungen kritisch.



Ziele der Methode:

- Sensibilisierung für und Auseinandersetzung mit Vorurteilen, Kategorisierungen, „Schubladendenken“ und Diversität
- Kritisches Hinterfragen von pauschalen Beurteilungen



Art der Methode: Brainstorming und Reflexionsübung



Level der Methode: Leicht



Gesamtdauer: 45 Minuten



Anzahl Teilnehmende: maximal 30



Anzahl Trainer:innen: 1



Raumbedarf: Seminarraum



Material: Marker, Moderationskarten, Zitronen, 2 Pinnwände, Pinnadeln, Zettel mit Gruppen-Nummern

Vorbereitung:

Halte 3 Moderationskarten pro Teilnehmer:in, 2 Pinnwände und 1 Zitrone pro Kleingruppe von 3 bis 4 Personen bereit. Achte darauf, dass die Zitronen zunächst an einem für die Teilnehmenden nicht sichtbaren Ort verwahrt sind.

Durchführung:

1. Brainstorming-Phase (10 Minuten)

Jede:r Teilnehmende erhält 3 Moderationskarten und 1 Marker. Frage die Teilnehmenden: „Woran denkt ihr, wenn ihr an Zitronen denkt?“. Schreibe die Frage auf ein Plakat und hänge es an die Pinnwand 1. Fordere nun die Teilnehmenden auf, die Begriffe, die ihnen spontan dazu einfallen, einzeln auf ihre Moderationskarten zu schreiben. Bitte dann die Teilnehmenden, die Karten an Pinnwand 1 anzupinnen und vorzulesen. Meistens sind auf vielen Karten die Begriffe „gelb“, „rund“ oder „sauer“ zu finden.

2. Gruppenphase (15 Minuten)

Teile die Teilnehmenden in Kleingruppen von 3 bis 4 Personen auf und verteile diese im Raum. Nun holst du die Zitronen hervor und bittest jede Gruppe, sich eine davon auszusuchen. Jede Gruppe soll ihre Zitrone so detailliert beschreiben, dass man diese von den anderen Zitronen unterscheiden könnte. Die Beschreibung muss dabei nicht auf das äußere Erscheinungsbild der Zitronen beschränkt sein, sondern kann auch andere Eigenschaften wie die Oberflächenstruktur oder den Geruch beinhalten. Pro Begriff wird wieder eine Moderationskarte verwendet. Die Kleingruppen dürfen so viele Moderationskarten verwenden, wie sie benötigen.

Während die Gruppen arbeiten, hängst du Zettel mit Gruppen-Nummern an Pinnwand Nummer 2. Wenn alle Gruppen bereit sind, sammelst du die Zitronen wieder ein. Danach versammeln sich alle Teilnehmenden wieder im Kreis. Die Kleingruppen stellen nacheinander ihre Beschreibungen vor und pinnen die Ergebnisse unter ihrer Gruppen-Nummer an.

3. Reflexionsphase (20 Minuten)

Es folgt die Reflexion: „Was fällt euch auf, wenn ihr Pinnwand 1 und 2 miteinander vergleicht?“ Mehrere Antworten werden gesammelt. Meist stellen die Teilnehmenden schnell fest, dass die Beschreibungen auf Pinnwand 2 viel detaillierter sind als auf Pinnwand 1. Du kannst hier folgende Parallele herstellen: den Unterschied zwischen der Wahrnehmung einer Gruppe (Pinnwand 1) gegenüber der genaueren Wahrnehmung des Individuums mit seinen Einzigartigkeiten (Pinnwand 2).

Optional: Frage die Teilnehmenden, ob sie die Zitronen der anderen Gruppen den einzelnen Beschreibungen zuordnen können. Dafür kann jede Gruppe nacheinander eine Zitrone auswählen und versuchen, die richtige Beschreibung zu finden.

Abschließend kannst du die Übung auch in Bezug auf den Auslandsaufenthalt der Teilnehmenden reflektieren:

- Frage die Teilnehmenden: „Was fällt euch auf? Was kommt euch bei dieser Übung in den Sinn?“ Die Antworten der Teilnehmenden werden gesammelt und unkommentiert stehen gelassen. Wenn aus den Antworten der Gruppe heraus die Übertragung gemacht wird, kann diese von dir bestätigt und bestärkt werden.
- Stellt die Gruppe für sich keinen Transfer zu ihrem Auslandsaufenthalt her, kann der Fokus durch Aufforderung, an den eigenen Auslandsaufenthalt zu denken, hergestellt werden. Dabei kannst du thematisieren, dass es sich lohnt, den ersten Eindruck zu hinterfragen und eine differenzierte Sichtweise einzunehmen.
- Im letzten Schritt kannst du danach fragen, was uns die Übung zum Thema Vorurteile und Stereotypen lehrt. Dafür kannst du fragen, ob die in der Übung gemachten Erfahrungen den Teilnehmenden auch aus dem Alltag bekannt sind.
- Für die Teilnehmenden sollte deutlich werden, dass sich in der Übung beim genaueren Hinsehen die Individualität der Zitronen zeigt.

Tipps für Barrierefreiheit:

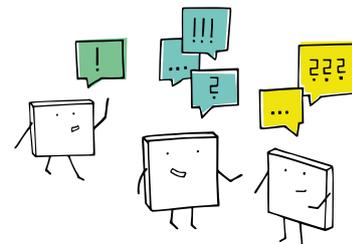


Sehen: Gib den Teilnehmenden genug Zeit, um die eigene Zitrone in der Beschreibungsphase zu ertasten. Beim Sammeln der Begriffe werden diese entweder von dir oder einer:m anderen Teilnehmenden aufgeschrieben. Um das freie Brainstormen zu ermöglichen, können die Begriffe auch mit einem Hilfsgerät (z.B. dem Handy) aufgenommen und dann verschriftlicht werden.

Die Begriffe an den Pinnwänden müssen laut vorgelesen werden, vor allem beim Zuordnen der Begriffe zu den Zitronen. Gib Teilnehmenden außerdem in der Reflexion die Aufgabe, die eigene Zitrone anhand der Beschreibung aus den anderen Zitronen zu ertasten. Vielleicht können sie noch neue, interessante Merkmale der Zitronen erkennen, die dann noch hinzugefügt werden können.



Stolpersteine: Achte darauf, dass keine Gleichsetzung von Zitronen und Menschen stattfindet. Die Zitrone wird hier nur als eine Metapher benutzt. Andernfalls besteht die Gefahr, dass Menschengruppen bestimmte Merkmale zugeordnet werden. Stattdessen sollte bei den Teilnehmenden das differenzierte Wahrnehmen im Fokus sein. Erst auf den zweiten Blick zeigen sich in der Übung die individuellen Unterschiede.



EXKLUSION – INKLUSION

Die Teilnehmenden entwickeln Strategien, um Situationen von Exklusion in Inklusion zu verändern. Dazu werden zunächst auf individueller Ebene persönliche Exklusionserfahrungen ins Gedächtnis gerufen. In einem weiteren Schritt werden in Kleingruppen Theater-Szenen erarbeitet, in denen Ausgrenzung vorkommt. Bei der Aufführung der Szenen können die Zuschauer:innen eingreifen, eine Rolle übernehmen und die Situation inklusiver gestalten.



Stolpersteine: Wir empfehlen, dass du dich als Trainer:in mit den Grundlagen des ‚Forumtheaters‘ vertraut machst. Beachte vor allem die besonderen Hinweise und möglichen Stolpersteine dieser Übung.



Ziele der Methode:

- Auseinandersetzung mit den Begriffen Inklusion und Exklusion
- Anregung zum Perspektivenwechsel
- Handlungsmöglichkeiten entwickeln, um Exklusion zu überwinden



Art der Methode: Forumtheater



Level der Methode: Schwer



Gesamtdauer: 90 bis 120 Minuten



Anzahl Teilnehmende: 12 bis 24



Anzahl Trainer:innen: 1



Material: Stifte, Papier, Pinnwand oder Flipchart

Durchführung:

1. Hinführung zum Thema ‚Exklusion‘ (10 bis 15 Minuten)

Bitte die Teilnehmenden darum, sich im Raum zu verteilen und gib ihnen einen kurzen Überblick, was sie in der kommenden Methode erwarten wird. Es geht darum, sich mittels einer spontanen Bewegungs- und Improvisationsübung mit dem Begriff ‚Exklusion‘ auseinanderzusetzen.

Lade die Teilnehmenden ein, die Augen zu schließen und sich an eine oder mehrere Situationen in ihrem Leben zu erinnern, in denen sie sich ausgegrenzt gefühlt haben. Dabei kann jedes Gefühl oder jede Situation ausgedrückt werden, in denen sich die Teilnehmenden in ihrem Leben ausgeschlossen gefühlt haben. Mache deutlich, dass es um kleine Alltagssituationen geht, die wahrscheinlich jede:r im Raum bereits erlebt hat. Erinnere daran, dass das Gefühl der Ausgrenzung von außen oft unsichtbar, im Inneren aber fühlbar ist. Bitte die Teilnehmenden, sich frei im Raum zu bewegen und ein Gefühl zum Thema Exklusion mit ihren Bewegungen darzustellen. Wer eine Idee hat, macht diese einfach vor. Die anderen Teilnehmenden machen diese Bewegung nach. Dann macht die nächste Person eine neue Bewegung vor. Dabei ist es sehr wichtig, aufmerksam zu sein und die Impulse aus der Gruppe wahrzunehmen.

Tipp: Überlege dir im Vorhinein 2 bis 3 passende Bewegungen, um die Übung in Gang

zu bringen. Nach etwa 10 Minuten bzw. wenn keine Impulse mehr kommen, beendest du die Übung. Die Teilnehmenden können dann in 2er-Murmelgruppen die Übung kurz reflektieren. Leitfragen können dabei sein: „Wie ging es euch mit der Übung? Was ist euch aufgefallen? Was hat euch berührt?“ Gib den Teilnehmenden anschließend in der großen Gruppe die Möglichkeit, Relevantes aus dem 2er-Austausch zu teilen.

2. Einführung und Anleitung

Im nächsten Schritt teilen sich die Teilnehmenden in Kleingruppen auf oder werden von dir aufgeteilt. Am besten eignen sich 4er- oder 5er-Gruppen, die Methode funktioniert aber auch mit kleineren oder größeren Gruppen.

Erkläre nun, dass im nächsten Schritt in den Kleingruppen kurze Theater-Szenen erarbeitet werden. Jede Kleingruppe hat 20 Minuten Zeit, um sich eine kurze Szene auszudenken, in der Exklusion passiert. Bei der späteren Aufführung der Szene kann das Publikum dann eingreifen und sie in eine inklusivere Situation verwandeln.

Folgendes ist bei der Erarbeitung der Szenen wichtig:

- In jeder Szene muss es mindestens eine von Ausgrenzung betroffene Person geben sowie eine Person, die andere ausgrenzt.
- Die Szene darf mit einem Vorspiel beginnen, das den Kontext erklärt.
- Die Szene sollte keine Lösung für die Situation der Ausgrenzung aufzeigen, aber grundsätzlich auflösbar sein.
- In der Szene sollte keine körperliche oder psychische Gewalt vorkommen, da es Teilnehmende und Trainer:innen im Rahmen dieser Übung schnell überfordern könnte, solche Situationen aufzulösen.
- Jede Gruppe kann selbst entscheiden, ob sie eine reale Erfahrung nutzen oder sich eine fiktive Szene ausdenken möchte.
- Es ist den Teilnehmenden freigestellt, wer welche Rolle in dem Stück übernimmt. Wer eine Situation vorschlägt, muss nicht selbst die Rolle der betroffenen Person spielen.
- Beachte, dass die Teilnehmenden nur eine Rolle spielen, in die sie sich hineinversetzen und die sie auch wieder verlassen müssen. Dafür kannst du zum Beispiel anregen, dass alle Kleingruppen sich ein Ritual überlegen, wie sie in die Rollen hinein- und herauskommen, z.B. durch Abklopfen, Hineinbeamen oder das symbolische An- und Ausziehen eines Kleidungsstücks.
- Die Rollenfiguren sollten nicht die realen Namen der Spielenden tragen.

Je nach Fokus des Seminars kann die Aufgabenstellung spezifischer sein und etwa an den Kontext von internationalen Begegnungen oder Auslandsaufenthalten angepasst werden.

3. Szenen erarbeiten (20 Minuten)

Jede Gruppe erarbeitet ihre Szene. Dafür erhalten sie ca. 20 Minuten Zeit. Du kannst in dieser Zeit zu den einzelnen Gruppen gehen und unterstützen, wenn eine Gruppe Schwierigkeiten mit der Aufgabe haben sollte oder mehr Zeit braucht. Gestaltet den Raum so um, dass es Platz für das Publikum und eine freie Fläche für die Bühne gibt. Du kannst diese Bühne mit Klebeband abkleben oder mit Schnüren o.ä. markieren.

4. Präsentationen

Die Kleingruppen führen nun ihre Szenen auf. Angelehnt an die Methode des Forumtheaters nach Augusto Boal haben die Zuschauenden die Möglichkeit, den Verlauf der Szene zu verändern.

Du erklärst jetzt den weiteren Ablauf. In deiner Erklärung ist Folgendes wichtig:

- Jede Gruppe wird ihre Szene aufführen und vom Publikum mit einem Applaus gewürdigt. Nachdem die Szene einmal vollständig vorgespielt wurde, darf das Publikum aktiv werden!
- Die Szene wird dann ein zweites Mal langsamer vorgespielt. Bei der zweiten Aufführung dürfen die Zuschauer zu jedem Zeitpunkt „Stopp“ rufen und eine beliebige Rolle übernehmen. Die Kleingruppen sollten vorher besprechen, ob auch die Person, die in der Szene von Exklusion betroffen ist, ausgewechselt werden darf. Beim Wechsel friert die Szene kurz ein, um die Plätze zu tauschen. Dann wird weitergespielt und der:die neue Mitspieler:in darf die Szene durch neue Impulse umgestalten. Dadurch kann die Szene und die Situation der Ausgrenzung verändert werden.
- Die Szene sollte so lange wiederholt werden, bis die Teilnehmenden eine zufriedenstellende Lösung gefunden haben. Wenn es aus der Gruppe noch weitere Impulse gibt, sollte die Szene noch ein weiteres Mal mit einem anderen Fokus gespielt werden.

Nach jeder Aufführung sollten die entwickelten Handlungsoptionen gemeinsam reflektiert werden. Nach der veränderten Szene fragst du zunächst die von Exklusion betroffene Person, wie sie sich fühlt und ob die Lösung zufriedenstellend ist. Frage danach in die Gruppe: „Was hat sich in der Szene verändert? Kann diese Option eurer Einschätzung nach funktionieren?“ Neben den Möglichkeiten, die Situation selbst zu verändern, können auch die Ursachen betrachtet werden: „Welche Veränderungen sind möglich und nötig, um die Situation der Ausgrenzung zu vermeiden? Welche Verhaltensmöglichkeiten haben die Akteur:innen in ihren Rollen dafür?“

5. Reflexion und Transfer

Nachdem alle Szenen betrachtet wurden, findet eine Gesamtreflexion statt. Dazu können die folgenden Leitfragen genutzt werden, die zuerst von jedem:r alleine beantwortet werden. Dafür erhalten die Teilnehmenden 5 Minuten Zeit.

- Welche Handlungsoption fandest du besonders relevant? Welche würdest du gerne für dich übernehmen?
- Was kannst du aus den Szenen für deinen Auslandsaufenthalt mitnehmen?

In weiteren 5 Minuten tauscht sich jede:r mit dem:der Nachbar:in zu den Fragen aus. Zum Abschluss gibt es noch Raum für Rückfragen und Beobachtungen in der Gesamtgruppe.

Tipps für Barrierefreiheit:



Hören: Erinnerung die Gruppen daran, laut und deutlich zu sprechen und Mimik und Gestik zur Unterstützung der Sprache zu nutzen. Es sollte sichtbar sein, wer gerade spricht. Wird die Szene unübersichtlich, kann auch hier ein:e Erzähler:in zum Einsatz kommen, die den Namen der sprechenden Person benennt. Die Dolmetschung einer Szene kann für Gebärdensprach-Dolmetscher:innen herausfordernd sein. Achte als Trainer:in darauf, dass eine Dolmetschung möglich bleibt. Vereinbare mit den Dolmetscher:innen im Vorfeld, wie sie euch darauf aufmerksam machen, wenn sie mehr Zeit benötigen, damit der Spielflow nicht unterbrochen wird.



Sehen: In der Vorbereitungsübung wird zur Bewegung auch ein Wort oder ein Satz gesagt, der das Gefühl und die dazugehörige Bewegung beschreibt. Teilnehmende mit Sehbeeinträchtigung können durch einen Buddy unterstützt werden, um sich sicher im Raum bewegen zu können. Bei der Darstellung der Szenen übernimmt in jeder Gruppe

eine Person die Aufgabe, in die Szene einzuführen und diese zu beschreiben. Diese Rolle kann während der Szene gewechselt werden. Die Erzählperspektive muss immer wieder eingenommen werden, wenn sich Bilder der Szene verändern.

Bereits bei der Konzeption der Szene sollte mitgedacht werden, dass möglichst viele Informationen gesprochen werden. Mimik, Gestik, Bewegungen von Personen oder Handlungen, die nur sichtbar sind (z.B. Hand schütteln, etwas nehmen oder weglegen) müssen verbal beschrieben werden. Ein:e Erzähler:in könnte hierfür die einzelnen Charaktere vorstellen und die Handlung wie in einer Tonspur beschreiben. Das erfordert allerdings eine gute Koordination mit den Darsteller:innen. Einfacher ist es, wenn die Mitspieler:innen diese Rolle selbst übernehmen und ihre eigenen Handlungen beschreiben (Leitfrage: Was ist für das Verständnis der Szene wichtig?). Achte besonders darauf, dass die Szene in einem langsamen Tempo gespielt wird.



Motorik: Im Erarbeitungsteil kann die Assoziationsübung mit Worten und Geräuschen statt mit Bewegungen durchgeführt werden.



Komplexität: Nicht allen Teilnehmenden fällt es leicht, vor anderen etwas zu spielen. Versucht gemeinsam eine passende Rolle zu finden oder überlegt euch Alternativen, zum Beispiel die Rolle des:der Erzählenden.



Stolpersteine: Im Rahmen der Erarbeitung der Szenen werden Situationen von Exklusion wiederholt, die die Teilnehmenden erlebt haben. Du solltest den Teilnehmenden erklären, dass es wichtig ist, diese wahrzunehmen und zu analysieren, um Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln. Gleichzeitig braucht es Sensibilität und die Möglichkeit, das eigene Unwohlsein mit einer Situation auszudrücken, wenn bei Teilnehmenden negative Gefühle aufkommen. Zudem musst du als Trainer:in sehr sensibel für die Stimmung in der Gruppe sein. Wenn du merkst, dass sich Teilnehmende sichtbar unwohl fühlen, unterbrich das Spiel und schaue gemeinsam mit den Teilnehmenden, was gerade gebraucht wird oder ausgedrückt werden muss, um gut mit der Methode weiterarbeiten zu können.

Im Rahmen des Theaters können keine fertigen Lösungen entwickelt werden. Stattdessen geht es darum, die Ressourcen der Teilnehmenden zu aktivieren und alternative Handlungsstrategien für ausgrenzende Situationen zu entwickeln. Dabei sollen die Teilnehmenden individuelle Lösungen finden. Statt Ratschlägen wird gemeinsam erarbeitet, wie alle Akteur:innen (und nicht hauptsächlich die betroffene Person) durch ihr Verhalten Einfluss auf die Situation nehmen und diese verändern können. Dabei geht es nicht nur um eine individuell erlebte Situation, sondern um das Erarbeiten von Möglichkeiten, ein gesellschaftliches Problem zu verändern. Als Variation kann festgelegt werden, dass die von Exklusion betroffene Person in der Szene nicht ausgewechselt werden darf.

Die Methode ist leicht anzuleiten. Im Verlauf der Methode können aber herausfordernde emotionale Situationen entstehen. Du solltest dir zutrauen, mit diesen umgehen zu können. Die ausgewählten Situationen können aus dem Erleben einer:s Teilnehmenden aus den Kleingruppen kommen oder fiktive Situationen sein, die sich die Kleingruppe gemeinsam überlegt. In ersterem Fall ist die emotionale Beteiligung besonders hoch und der Blick von außen auf die Situation kann sowohl sehr herausfordernd als auch sehr bereichernd sein. Achte besonders darauf, dass der Umgang mit persönlich erlebten Situationen immer respektvoll bleibt. Es kann hilfreich sein, dass die Person, die eine Situation erlebt hat, in der Szene nicht sich selbst spielt. Du solltest im Vorfeld für dich klären, mit welcher Art von Situationen du arbeiten möchtest und dies in deiner Anleitung deutlich machen.



MOVE FORWARD!



„Move forward!“ ist eine Aufstellungsübung, die thematisiert, wie Persönlichkeitsmerkmale und Rollenzuschreibungen (wie etwa Geschlecht, sexuelle Orientierung, Behinderung und Herkunft) das Vorankommen der Menschen in der Gesellschaft beeinflussen.



Ziele der Methode:

- Sensibilisierung für gesellschaftliche Ungleichheiten und Diskriminierung
- Förderung eines Privilegien-kritischen Umgangs mit sich selbst
- Suche nach Lösungsansätzen für inklusives und nichtdiskriminierendes Miteinander



Art der Methode: Rollenspiel, Aufstellungsübung



Level der Methode: Mittel bis Schwer



Gesamtdauer: 60 bis 90 Minuten



Anzahl Teilnehmende: 12 bis 24



Anzahl Trainer:innen: 1 bis 2



Raumbedarf: Großer Seminarraum; Stühle für alle Teilnehmenden



Material: Klebeband oder Markierungen für den Boden, Moderationskarten, Flipchart, Requisiten (Mikrofon)



Kopiervorlagen: Rollenkarten, Liste mit Fragen

Vorbereitung:

Für diese Übung ist es wichtig, dass du als Trainer:in deine Gruppe schon kennst und einschätzen kannst. Auch sollten sich die Teilnehmenden untereinander bereits kennen und Vertrauen zueinander gefasst haben, damit sie bereit sind, sich zu öffnen und über ihre Gefühle und Einstellungen zu sprechen. Überlege dir, ob die Zusammenstellung von Rollen und Fragen für deine Gruppe Sinn macht und geeignet ist oder ob du etwas ändern solltest. Die vorgeschlagenen Rollen sind Beispiele. Je nach Zusammensetzung deiner Gruppe müssen einige oder mehrere der Rollen verändert oder ersetzt werden. Wähle dann exakt so viele Rollenkarten, wie du Teilnehmende hast und sammle diese in einem geeigneten Behälter oder Hut.



Stolpersteine: Bei diesem Rollenspiel sollten sich die gewählten Rollenkarten der realen Situation einzelner Teilnehmenden nicht zu sehr ähneln, da dies in der Konstellation des Rollenspiels schwierig und verletzend wirken könnte.

Für die Aufstellungsübung brauchst du einen großen Raum mit einer großen freien Fläche. Räume die Stühle zur Seite, für die nachfolgende Reflexion im Stuhlkreis wirst du sie brauchen. Markiere eine Start- und eine Ziellinie auf dem Boden. Dazwischen kannst du im Abstand eines Schrittes am Boden Hilfslinien für die Gruppe markieren. Für die Auswertung ist es nützlich, wenn du die Liste der Fragen und die Rollen zusätzlich auf einem großen Flipchart visualisierst, um diese am Ende nochmal in Erinnerung zu rufen.

Durchführung:**1. Rollen anvertrauen (10 bis 30 Minuten)**

Erkläre der Gruppe Inhalt und Ziel der Übung. Danach reichst du den Behälter mit den Rollenkarten herum und lässt jede:n Teilnehmer:in eine Karte ziehen. Sag ihnen dazu, dass sie ihre Rollenkarte niemandem zeigen und auch noch nicht über ihre Rolle sprechen sollen. Mit einer kleinen Traumreise können sich die Teilnehmenden mit ihrer Rolle vertraut machen. Bitte sie darum, die Augen zu schließen, still über die folgenden Fragen nachzudenken und sich in ihre Rollenfigur hineinzufühlen. Dafür kannst du eine spannende Musik im Hintergrund spielen.

Fragen:

- Wie hast du als Kind gelebt? Welchen Beruf hatten dein Vater und deine Mutter? Warst du damals glücklich? Was hat dich hierher geführt?
- Wie lebst du heute? Wo bist du zuhause? Stell dir dein Schlafzimmer vor, dein Haus. Gibt es einen Garten? Mit wem wohnst du zusammen?
- Stell dir einen ganz gewöhnlichen Tag vor: Wann stehst du auf? Was gibt es zu essen? Wie sieht der Morgen aus, bevor du dein Haus verlässt? Wann verlässt du deine Bleibe?
- Hast du eine Arbeit oder Beschäftigung? Magst du, was du tust? Kannst du dich selbst verwirklichen?
- Hast du viel Geld oder wenig? Hast du Besitz?
- Hast du Freund:innen und Familie um dich? Wie steht ihr zueinander? Helft ihr euch gegenseitig aus? Wie könnt ihr euch bei Problemen unterstützen?
- Wie kommst du in nächste Stadt? Hast du ein Auto? Eine:n Chauffeur:in? Fährst du Zug oder musst du zu Fuß gehen?
- Auf dem Weg wirst du von der Polizei gestoppt. Was fühlst du? Hast du Angst oder ärgert dich? Wie verläuft diese Begegnung?
- Auf dem Weg nach Hause hast du die Idee, deinen Lieben zuhause eine Freude zu machen. Was bringst du mit nach Hause? Wie endet dein Tag? Wie schön, wie anstrengend war der Tag für dich? Freust du dich auf morgen?

Am Schluss bittest du die Teilnehmenden darum, ihre Augen wieder zu öffnen und sich nebeneinander an die Linie auf ihre Startposition zu begeben.

Variante: In den Prozess der Rollenfindung kannst du ein „Tagebuch“ einbeziehen, bei dem die Teilnehmenden in aller Stille über ihre Rolle nachdenken und dann ein Tagebuch über einen gewöhnlichen Tagesablauf schreiben. Dies hilft bei der Erschaffung des Hintergrunds der Charaktere. Die Teilnehmenden können Entscheidungen über ihre Rolle treffen, fehlende Teile des Charakters vervollständigen und eine bessere Verbindung zu ihm:ihr herstellen.

2. Aufstellungsübung: Wer kommt ganz nach vorne? (15 Minuten)

Erkläre der Gruppe nun die Spielregeln: Für jede Frage, die ein:e Teilnehmer:in mit „Ja“ beantworten kann, bewegt er:sie sich einen Schritt bis zur nächsten Markierung vor. Bei einem „Nein“ muss er:sie an der Stelle bleiben. Bestimmte Fragen zwingen auch dazu, einen Schritt zurückzutreten. Dabei hat jede:r Mitspieler:in für seine:ihre Figur einen Interpretationsspielraum. Ist ein:e Teilnehmer:in sich nicht sicher, kann er:sie nach eigener Einschätzung entscheiden.

Jetzt stellst du nacheinander die Fragen (siehe Kopiervorlage).

Die Teilnehmenden bewegen sich nach vorne und zurück, bis sich eine Verteilung der Gruppe über das gesamte Spielfeld ergeben hat. Sobald ein:e Teilnehmer:in die Ziellinie erreicht hat, erklärst du das Spiel für beendet. Dies sollte nach ungefähr 15 Fragen der Fall sein. Du bittest nun die Teilnehmenden, sich umzusehen, aber ihre Position noch nicht zu verlassen: „Schaut euch einmal um, wo ihr gerade seid. Wie weit habt ihr es geschafft? Wo sind die anderen?“

3. Interview (10 Minuten)

Jetzt bewegst du dich auf das Spielfeld, um die Teilnehmenden zu interviewen. Dafür schlüpfst du in die Reporter:innen-Rolle. Hast du entsprechende Requisiten (Mikrofon, Reporter:innen-Outfit) vorbereitet? Umso besser. Je nach Gruppengröße können alle oder nur ausgewählte Teilnehmende interviewt werden. Interviewt werden sollten dabei jeweils mehrere unterschiedlich positionierte Personen: Teilnehmende, die vorne sind, solche, die im Mittelfeld stehen sowie diejenigen, die weit zurück geblieben sind.

Interview-Fragen:

1. Wer bist du? Bitte stell dich einmal kurz vor!
2. Wie fühlst du dich?
3. Wie ist es, nicht voranzukommen? Wann hast du bemerkt, dass du nicht vorankommst?
4. Wie ist es, so weit vorne zu sein? Wann hast du bemerkt, dass andere weit zurückbleiben, während du hier das Rennen machst?

Nach dem Interview sollen die restlichen Teilnehmenden, die noch nicht zu Wort gekommen sind, der Reihe nach kurz ihre Rolle vorstellen. Dann bittest du die Teilnehmenden darum, das Bild der Aufstellung noch einen Moment auf sich wirken zu lassen und beendest die Übung. Nach der Übung ist es wichtig, dass die Teilnehmenden sich von ihrer Rolle lösen und auch die damit verbundenen Emotionen zurücklassen können. Dies kann geschehen, indem du die Teilnehmenden darum bittest, ihre Rolle abzuschütteln und abzustreifen. Klopfle oder staube dafür deinen Körper von oben nach unten einmal komplett ab.

4. Reflexion (30 Minuten)

Die gemeinsame Reflexion erfolgt im Stuhlkreis. Hier geht es darum, dass die Teilnehmenden sich mit der Übung auseinandersetzen und die Spielerfahrung mit der Realität vergleichen. Mögliche Fragen können sein:

1. Fragen zum Verlauf:

- Wie ist es euch mit der Übung ergangen?
- Konntet ihr euch gut in die von euch gespielten Personen und Situationen hineinversetzen oder hattet ihr damit Schwierigkeiten? Wieso war das so?
- Gab es eine Frage, bei der es besonders leicht oder besonders schwer war zu entscheiden, ob ihr einen Schritt nach vorn gehen könnt? Welche Frage war das?
- Gab es eine Frage, die für eure Rollenfigur von besonderer Bedeutung war? Welche war das?
- Wann ging es gut voran? Was hat euch am Vorankommen gehindert?

2. Fragen zu Reflexion und Transfer:

- Warum kommen Menschen in unserer Gesellschaft voran bzw. nicht voran? Welche Bedeutung haben Pass, Hautfarbe, Herkunft, Geschlecht, sexuelle Orientierung, Alter, Religion, sozialer Status und Reichtum im Spiel – und in der Realität?

- Denk kurz darüber nach: Wo würdest du selbst stehen, wenn du diese Übung ohne Rollenkarte als du selbst mitgemacht hättest?

3. Fragen zu Handlungsoptionen:

- Welche Möglichkeiten zur Veränderung solcher Situationen haben die Beteiligten selbst? Worauf haben sie keinen Einfluss? Woran liegt das?
- Was bräuchte es, damit auch diejenigen vorankommen, die benachteiligt werden?
- Was sollte anders sein und was können wir dafür tun?

Die Ergebnisse kannst du am Flipchart dokumentieren.

5. Variante: Was brauchen wir, damit alle vorankommen können? (30 Minuten)

Nun bittest du die Gruppe darum, sich noch einmal die auf dem Flipchart gesammelten Fragen der Übung anzusehen. Dann teilst du die Gruppe in Kleingruppen auf. Jede Kleingruppe soll sich eine Frage auswählen. Sie sollen sich überlegen, was passieren müsste, damit auch diejenigen vorankommen können, die bei der gewählten Frage zurückgeblieben waren. Gibt es etwas, das die jeweilige Person selbst tun könnte? Was könnten andere tun? Und was müsste sich gesellschaftlich ändern, damit der Person ein Vorankommen ermöglicht wird? Jede Kleingruppe soll ihre Vorschläge auf Moderationskarten oder auf einem Plakat sammeln. Am Ende kommen noch einmal alle in der Gruppe zusammen. Es folgt die Vorstellung der Ergebnisse.

Tipps für Barrierefreiheit:



Hören: Die Fragen werden gleichzeitig vorgelesen und per Powerpoint-Präsentation oder am Plakat gezeigt. Achte darauf, dass du stets für alle Teilnehmenden gut sichtbar bist, wenn du sprichst. Wichtige Aussagen sollten von eine:r Co-Trainer:in mitgeschrieben und visualisiert werden.



Sehen: Am Boden kann eine Markierung angebracht werden, die sowohl farblich deutlich sichtbar ist als auch breit genug ist, dass sie mit einem Langstock am Boden ertastet werden kann oder an den Füßen spürbar ist. Die Rollenverteilung kann so erfolgen, dass du die Teilnehmenden einzeln vortreten lässt, ihre Rollenkarte überreichst und ihre Rolle ins Ohr flüsterst. Du kannst die Teilnehmenden bitten, für jeden Schritt, den sie voranschreiten, laut „Ja“ zu sagen und/oder kräftig aufzutreten. Die finale Aufstellung muss gut beschrieben werden. Gegebenenfalls nochmal genauer benennen, wie groß die Abstände sind bzw. bei den Interviewfragen zuerst sagen, wo man steht.



Motorik: Personen, die nicht lange stehen können, können eine Gehhilfe oder eine Stütze verwenden. Oder die Teilnehmenden stehen nicht an der Linie, sondern nehmen auf einem Stuhl Platz mit dem sie sich vor oder zurück bewegen.

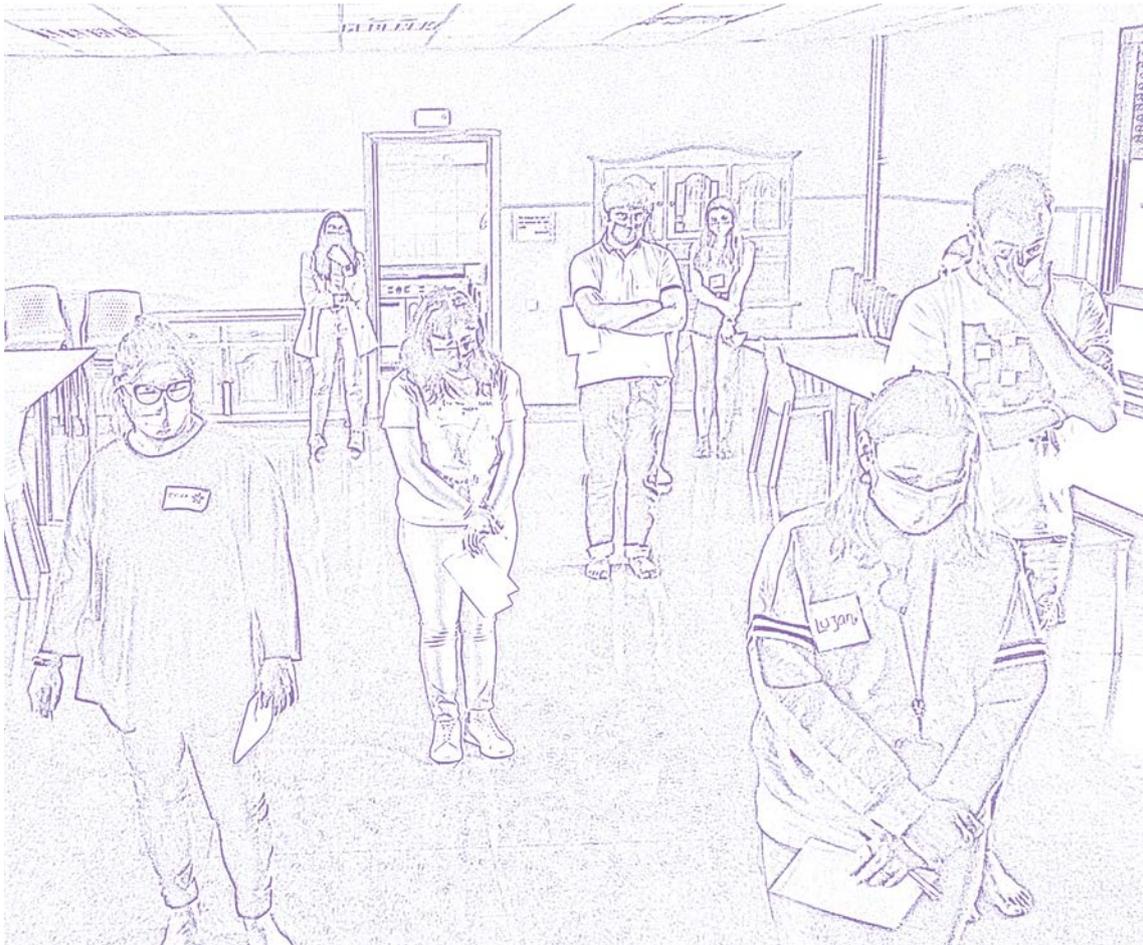


Komplexität: Es sollte genug Zeit aufgewendet werden, um den Teilnehmenden die Rollen zu erklären und diese kennenzulernen. Eventuell ist auch mehr Erklärung zum Verständnis der Fragen erforderlich. Die Komplexität der Auswertung kann reduziert werden. Dazu kannst du dich auf wenige Fragen fokussieren und diese mit Beispielen anleiten.



Stolpersteine: Triggerwarnung! Das Rollenspiel kann bei Teilnehmenden, die starke Benachteiligungs- bzw. Gewalterfahrungen gemacht haben, traumatische Erlebnisse triggern. Außerdem kann es verletzend wirken, wenn andere Teilnehmende eine Situation spielen und meinen, genau zu verstehen, was man selbst in Wirklichkeit ertragen musste. Achte auf deine Gruppe und darauf, wie sie interagiert und wie es deinen Teilnehmenden geht. Wenn du dich unsicher fühlst, führe die Übung lieber nicht durch. Wenn du die Übung vorstellst, betone, dass die Teilnahme freiwillig ist und deine Teilnehmenden die Übung verlassen können, wenn sie sich nicht wohl damit fühlen und sich nicht dafür rechtfertigen müssen.

Eine Variante kann sein, eine Privilegien-Ausstellung zu machen: Visualisiere Fragen und Aussagen zu Privilegien in einem Parcours an den Wänden. Auf diese Weise kannst du eine Bewusstwerdung für Ungleichheiten, Ausschluss- und Unterdrückungsmechanismen anregen und danach in der Gruppe diskutieren.



Kopiervorlage: Rollenkarten

Die Rollenkarten beziehen sich auf den nationalen Kontext des Landes, in dem du dich befindest. Entsprechend solltest du die Rollenkarten anpassen. Die folgenden Beispiele beziehen sich auf den österreichischen Kontext.

Du bist ein 30 Jahre alter Rollstuhlfahrer, männlich, IT Fachmann und arbeitest im Unternehmen deines Vaters in einer Kleinstadt.

Du bist eine 21-jährige Frau aus China und hast eine einjährige Tochter. Du hast eine sehr gute Schulbildung, aber du verstehst kein Deutsch. Dein Touristenvisum ist abgelaufen. Seitdem du dich von deinem österreichischen Partner getrennt hast, lebst du bei einer Freundin auf der Couch. Du hast keine Arbeit.

Du bist 19 Jahre alt, aus einem Bürgerkriegsland geflüchtet und vor drei Jahren als Geflüchteter nach Österreich gekommen. Gerade machst du eine Ausbildung zum Altenpfleger. Du sprichst noch nicht besonders gut Deutsch.

Du bist 42 Jahre alt, österreichischer Staatsbürger und warst Busfahrer in Wien. Nach einem schlimmen Überfall musstest du fast ein Jahr in der Psychiatrie verbringen. Du neigst immer noch zu Depressionen und kannst nie wieder Busfahren. Jetzt suchst du einen neuen Job.

Du bist ein 19-jähriger Mann, der sich nach der Matura gerade auf einen Zivildienst im Ausland vorbereitet. Du engagierst dich in der Jugendorganisation einer Partei, in der dein Vater ein wichtiger Funktionär ist.

Du bist 19 Jahre alt und hast einen Hauptschulabschluss. Deine Eltern sind als Arbeitsmigrant:innen nach Österreich gekommen und geblieben. Du lebst mit deinen strenggläubigen muslimischen Eltern und zwei jüngeren Geschwistern in einer kleinen Wohnung.

Du bist eine 32-jährige Punkerin, geboren und aufgewachsen in Wien und jobbst in einer Kneipe. Du lebst in einer lesbischen Beziehung.

Du bist 38 Jahre alt und arbeitest in einer großen Hilfsorganisation. Dein Vorgesetzter mobbt dich, seitdem du vor 2 Jahren den Betriebsrat mitgegründet hast.

Du bist eine 57-jährige Reinigungskraft, männlich und verwitwet. Vor über 20 Jahren bist du vor dem Krieg in deiner Heimat geflohen und lebst legal in Österreich.

Du bist ein 50-jähriger Universitätsprofessor und lebst mit deiner Lebensgefährtin in einer Dachgeschosswohnung in Wien.

Du bist eine 25-jährige Nigerianerin, die in einem Sozialverein in Österreich einen Süd-Nord Freiwilligenaustausch macht. Deine Familie zu Hause erwartet, dass du ihnen Geld schickst.

Du bist eine 20-jährige Syrerin und lebst mit deiner an Diabetes erkrankten und erblindeten Großmutter in einem Flüchtlingslager in einem Vorort von Wien.

Du bist ein 30-jähriger Obdachloser, österreichisch, lebst vorwiegend auf der Straße von dem Verkauf einer Obdachlosenzeitung.

Du bist ein 28-jähriger, homosexueller Medizinstudent aus gutem Hause.

Du bist 20 Jahre alt, gehörlos und arbeitest bei einer Versicherung in Österreich.

Du bist eine 34-jährige Migrantin aus Schweden, mit einem Österreicher verheiratet. Vor 2 Jahren bist du hergezogen und arbeitest in einer Bank.

Du bist eine 23-jährige Studentin türkischer Herkunft, lebst in Österreich, bist ledig und Muslimin.

Du bist eine 23-jährige Wirtschafts-Studentin aus den USA. Du lebst mit deinen Eltern in Österreich, dein Vater ist Botschafter in Österreich.

Du bist eine 62-jährige, pensionierte Supermarktverkäuferin, erhältst eine kleine Rente, bist geschieden, zwei erwachsene Kinder, lebst alleine in einer kleinen Mietwohnung in einer Kleinstadt.

Du bist 29 Jahre alt, studierst Soziologie und bist Rollstuhl-Fahrerin. Du arbeitest als Peer-Trainerin und machst Empowerment-Trainings für Kinder und Jugendliche mit Behinderungen.

Du bist 53 Jahre alt, lebst in Graz und dir gehört ein erfolgreiches mittelständisches Traditionsunternehmen. Du kommst aus einer streng katholischen Familie und bist gläubiger Christ. Du hast vier Kinder, die noch zur Schule gehen.

Du bist 53 Jahre alt, lebst in Graz, dir gehört ein erfolgreiches mittelständisches Unternehmen. Du bist Ägypter und gläubiger Moslem. Du hast vier Kinder, die noch zur Schule gehen.

Du bist ein 36-jähriger Einwanderer aus Ghana, hast keine Papiere und lebst unerkannt in der Stadt. Gelegentlich arbeitest du als Prostituirter.

Du bist Russin, 50 Jahre alt und lebst mit deinen beiden erwachsenen Kindern und einem Enkelkind in Wien. Du arbeitest seit 20 Jahren in Gelegenheitsjobs.

Du bist ein 25-jähriger, transsexueller Mann, wohnst alleine und arbeitest als Übersetzer.

Du bist 29 Jahre alt, hast eine Ausbildung zum Lehrer gemacht und bist seit Geburt blind.

Du bist eine 25-jährige Juristin ukrainischer Herkunft, die in Österreich aufgewachsen ist. Nach einem Auslandsjahr an der Oxford-University stellt die Ausländerbehörde deinen Integrationswillen in Frage und verweigert dir die Einbürgerung.

Du bist 45 Jahre alt, Hausfrau und Mutter von zwei Kindern. Dein Mann ist Polizist. Gemeinsam lebt ihr in einem hübschen Haus in der Vorstadt.

Kopiervorlage: Fragenliste

Es können je nach Gruppengröße und Raumgröße 14 bis 20 Fragen gestellt werden. Dabei ist darauf zu achten, dass die gewählten Fragen auch gleichmäßig auf unterschiedliche Bereiche wie Herkunft, Religion, sozialen Status, Geschlecht, sexuelle Orientierung, Bildungsorientierung anspielen.

1. Du hast das Gefühl, dass deine Kultur in der Gesellschaft, in der du lebst, respektiert wird. Tritt einen Schritt vor.
2. Anderen ist deine Meinung wichtig, man hört dir zu und nimmt dich ernst. Tritt einen Schritt vor.
3. Du wirst nicht auf einer Party gefragt: „Wo kommst du wirklich her?“. Tritt einen Schritt vor.
4. Du musst dir keine Sorgen um Geld machen. Tritt einen Schritt vor.
5. Wenn du krank bist, kannst du zum Arzt gehen und bekommst dort die benötigten Medikamente und Behandlungen. Tritt einen Schritt vor.
6. Du kannst mindestens einmal pro Jahr verreisen und Urlaub machen. Tritt einen Schritt vor.
7. Du kannst deinen Urlaub in deiner Heimat oder im Herkunftsland deiner Eltern verbringen. Tritt einen Schritt vor.
8. Deine Familie und deine Kolleg:innen akzeptieren dich so wie du bist. Tritt einen Schritt vor.
9. Du hast Aufstiegschancen in deinem Job oder stehst schon ganz oben. Tritt einen Schritt vor.
10. Wenn Leute dir nachts auf der Straße begegnen, kann es vorkommen, dass sie die Straßenseite wechseln. Tritt einen Schritt zurück.
11. In der U-Bahn fällst du nicht weiter auf. Tritt einen Schritt vor.
12. Du kannst die Symbole deiner Religion in der Öffentlichkeit tragen, ohne dass dich andere deswegen schief angucken. Tritt einen Schritt vor.
13. Du kannst dich ganz auf deine Arbeit konzentrieren, um Haushalt und/oder Kinder kümmern sich andere für dich. Tritt einen Schritt vor.
14. Du hast eine bezahlte Arbeit oder findest bestimmt schnell eine, wenn du sie brauchst. Tritt einen Schritt vor.
15. Wenn ein Foto von dir und deinem:deiner Partner:in öffentlich gepostet wird, ist das sehr peinlich oder schlimm für dich. Tritt einen Schritt zurück.
16. Eine Toilette in einem Restaurant oder einer Kneipe zu benutzen, ist immer wieder ein Problem für dich. Tritt einen Schritt zurück.
17. Du hast keine Angst, von der Polizei aufgehalten und kontrolliert zu werden. Tritt einen Schritt vor.
18. Du freust dich auf den nächsten Betriebsausflug. Das wird bestimmt lustig. Tritt einen Schritt vor.
19. Wenn du mit Problemen konfrontiert wirst, weißt du, an wen du dich wenden kannst, um Hilfe zu bekommen. Tritt einen Schritt vor.
20. Du kannst mit deinem Umfeld problemlos kommunizieren. Tritt einen Schritt vor.
21. Du kannst dich nach Einbruch der Dunkelheit auf der Straße sicher fühlen. Tritt einen Schritt vor.
22. Du kannst an der nächsten Wahl teilnehmen. Tritt einen Schritt vor.
23. Du kannst legal arbeiten und Geld verdienen. Tritt einen Schritt vor.
24. Wenn du mit deinem:deiner Partner:in nachts unterwegs bist, hast du Angst davor, zufällig einem:r Kollegen:in oder dem:der Chef:in zu begegnen. Tritt einen Schritt zurück.
25. Wenn du dich um einen neuen Job bewirbst, ist dein Foto ein Nachteil für dich. Tritt einen Schritt zurück.
26. Du kommst immer auf dem schnellen Weg von A nach B, wenn du willst. Tritt einen Schritt vor.
27. Du kannst die wichtigsten religiösen Feste mit deinen Verwandten und Freund:innen feiern, weil sie staatliche Feiertage sind. Tritt einen Schritt vor.

INKLUSION KREATIV



In dieser Methode steht das Thema Inklusion im Fokus. Dabei soll das Konzept der Inklusion in Abgrenzung zu den Begriffen „Segregation“ und „Integration“ auf kreative Art und Weise erarbeitet werden. Bei der Präsentation der Ergebnisse wird auch auf eine möglichst inklusive Umsetzung geachtet.



Ziele der Methode:

- Inklusion auf vielfältige Weise begreifen
- Ressourcen und Fähigkeiten in der Gruppe sichtbar machen



Raumbedarf: Einstieg: Stuhlkreis; Arbeitsphase: Möglichkeiten zum ruhigen Arbeiten in Kleingruppen in weiteren Räumen oder Nischen sinnvoll; Präsentation: Stuhl-Halbkreis



Art der Methode: Kreative Erarbeitung



Material: Kreativmaterialien wie Musikinstrumente, (buntes) Papier, Farben, Scheren, Kleber, Stifte, Tonkarton, Flipchart, im Anhang: Abbildungen für Einführung



Level der Methode: Leicht



Gesamtdauer: 120 Minuten



Kopiervorlage: Segregation, Integration, Inklusion



Anzahl Teilnehmende: 12 bis 20



Anzahl Trainer:innen: 1 bis 2

Durchführung:

1. Einleitung

In der Einleitungsphase geht es darum, ein gemeinsames Verständnis für den Begriff „Inklusion“ zu schaffen. In einem Brainstorming wird gesammelt, was die Teilnehmenden unter dem Begriff verstehen. Dafür verteilst du Moderationskarten an die Teilnehmenden und bittest sie darum, ihre Antworten groß und gut lesbar in Schlagworten auf die Karten zu schreiben (eine Karte = ein Begriff). Danach bittest du sie, ihre Karten selbst vorzustellen und gemeinsam an einer Pinnwand zu clustern, indem sie zueinander passende Begriffe nebeneinander anpinnen.

Anschließend gibst du einen kurzen Input zum Thema Inklusion. Falls du bereits die Methode ‚Inklusion-Exklusion‘ durchgeführt hast, kannst du zu dieser einen Bezug herstellen. Zur Erläuterung der Begriffe „Segregation“, „Integration“ und „Inklusion“ kannst du die folgenden Abbildungen nutzen (siehe: Kopiervorlage). Du brauchst Grundwissen zum Thema und zu diesen Begriffen.

Du kannst die Teilnehmenden die Begriffe auch selbst erarbeiten lassen. Dazu brauchst du Schnüre oder Seile und Bauklötzchen. Die drei Begriffe werden auf Zettel geschrieben und ausgelegt. Zu jedem Begriff wird die entsprechende Menge Schnüre und Klötzchen gelegt. Du erklärst, dass die Schnüre das gesellschaftliche System repräsentieren, die Klötzchen die verschiedenartigen Menschen, die in ihr leben. Die Teilnehmenden sollen sich überlegen, wie die drei Begriffe dargestellt werden können. Wer eine Idee hat, kommt in die Mitte und legt die Materialien entsprechend aus. Die Teilnehmenden dürfen die Ideen der anderen verändern.

Wenn zu allen drei Begriffen etwas entstanden ist, kannst du die obigen Zeichnungen nutzen und genauer auf die drei Begriffe eingehen. Vielleicht stimmen diese mit den entstandenen Darstellungen überein, sonst kannst du an dieser Stelle nochmal auf wichtige Aspekte hinweisen. In großen Gruppen kannst du die Begriffe auch in verschiedenen Kleingruppen erarbeiten lassen. Jede Gruppe präsentiert ihre Darstellung dann im Plenum.

Segregation:

„Segregation“ bedeutet Absonderung. Durch die Segregation können bestimmte Gruppen von Menschen nicht an allen Bereichen des gesellschaftlichen Lebens teilhaben.

Beispiel: Kinder mit Behinderung können keine Regelschule besuchen.

Integration:

„Integration“ bedeutet Eingliederung. Eingliederung impliziert aber, dass sich Menschen in das bestehende System einfügen müssen. Sie müssen sich so verändern, dass sie in das System hineinpassen. Menschen, denen dies nicht gelingt, bleiben ausgeschlossen. Das System selbst bleibt dabei unverändert.

Beispiel: Manche Kinder mit Behinderung können eine Regelschule besuchen. Sie müssen aber dazu in der Lage sein, am dort üblichen Unterricht teilzunehmen.

Inklusion:

„Inklusion“ bedeutet Einschluss. Es ist kein festes Konzept, sondern ein Prozess. Dabei passt sich die Gesellschaft an die Unterschiedlichkeit und Diversität der Menschen an, die in ihr leben. Alle Menschen gestalten gemeinsam die Gesellschaft. Dies wird auf der Abbildung durch die gestrichelte Linie deutlich, die sich verändern kann. Die Gesellschaft passt sich den Menschen an und wird durch sie geformt. Inklusion stellt ein Leitbild dar: Unsere Gesellschaft ist noch nicht inklusiv. Es ist aber ein Ziel, dass sie inklusiv werden soll.

Beispiel: Eine Schule orientiert sich an den Bedürfnissen ihrer Schüler:innen. Der Unterricht ist so gestaltet, dass alle daran teilnehmen können.

2. Arbeitsphase

Die Gruppe wird jetzt in Kleingruppen mit jeweils 4 bis 6 Teilnehmenden aufgeteilt. Die Gruppen erhalten nun ihren Arbeitsauftrag: „Tauscht euch in eurer Kleingruppe darüber aus, was Inklusion für euch bedeutet. Überlegt euch dann eine Form, wie ihr Inklusion darstellen könnt. Ihr seid dabei völlig frei und könnt machen, was euren gemeinsamen Interessen und Fähigkeiten entspricht. Ihr könnt ein Bild gestalten, etwas basteln oder eine Collage erstellen. Ihr könnt ein Lied komponieren oder umdichten. Ihr könnt ein Gedicht oder einen Rap verfassen. Ihr könnt eine Theater-Szene vorspielen oder ein Standbild finden. Ihr könnt auch ein Spiel erfinden oder anders kreativ werden. Wenn ihr möchtet, könnt ihr das Publikum miteinbeziehen.“

Außerdem erhält die Gruppe noch eine zweite Aufgabe: „Überlegt euch, wie ihr eure Präsentation so inklusiv wie möglich gestalten könnt.“ Wenn du mit einer inklusiven Gruppe arbeitest, kannst du direkt darauf hinweisen, welche Unterstützungsbedarfe mitgedacht werden sollten. Dazu kannst du etwa folgende Anregungen geben: „Überlegt euch, wie ein blinder Mensch eurer Präsentation folgen kann. Was benötigt ein gehörloser Mensch, um teilhaben zu können?“

3. Abschluss

Jede Gruppe präsentiert ihr Ergebnis und erhält Applaus dafür. Wenn Bilder oder Collagen gestaltet werden, könnt ihr diese für die Zeit des Seminars aufhängen. Danach trifft sich die Gruppe zum Abschluss in einem Kreis. Als Abschluss soll jede:r Teilnehmende für sich einen Abschluss für den Satz finden: „Inklusion ist für mich...“ Jede:r Teilnehmende spricht ihren:seinen Satz reihum vor der Gruppe aus.

Tipps für Barrierefreiheit:



Hören und Sehen: Die Nutzung von Seilen und Bauklötzen macht die Begriffe ertastbar. Aufgrund des kreativen Prozesses ist es schwer, die Unterstützungsbedarfe vorher einzuschätzen. Du musst deshalb sehr aufmerksam beobachten. Unterstütze gegebenenfalls gezielt eine Gruppe oder setze Impulse, damit alle Teilnehmenden gut miteinander arbeiten können und ein Format finden, das für alle Gruppenmitglieder zugänglich ist. Auch bei der Umsetzung kannst du die Gruppen unterstützen. Du kannst zum Beispiel darauf hinweisen, dass ein Bild für eine:n blinde:n oder sehbeeinträchtigte:n Teilnehmende:n beschrieben werden muss oder ein Gedicht für eine:n Teilnehmende:n mit Hörbeeinträchtigung auch schriftlich vorliegen sollte.

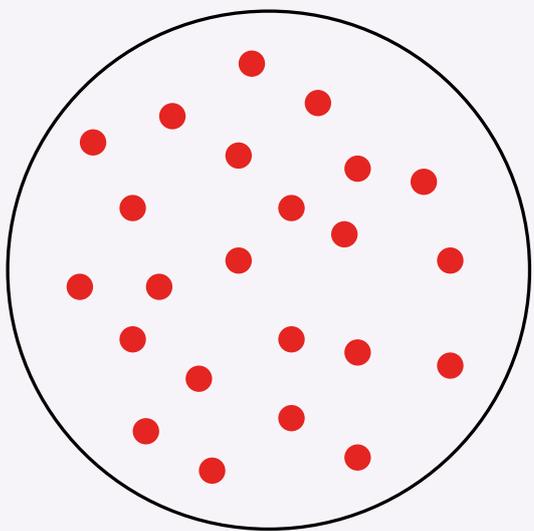
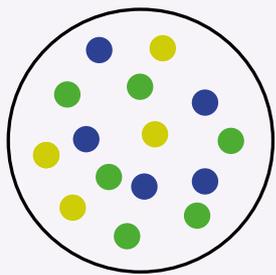


Stolpersteine: Es ist schwierig, den Materialbedarf vorher abzuschätzen. Verschiedene Materialien zur Verfügung zu stellen, kann die Kreativität anregen. Nach Möglichkeit können verschiedene Farben, Pinsel, buntes und weißes Papier, Bilder oder Zeitungen, Schere, Kleber, eine Gitarre oder Rhythmusinstrumente bereitgestellt werden. Die Aufgabe soll zum kreativen Gestalten anregen. Die Teilnehmenden sollen sich darin ausprobieren, inklusive Lösungen für ihre Darstellungen zu finden. Achte dabei auf eine fehlerfreundliche Atmosphäre, wenn dies nicht an allen Stellen gelingt.

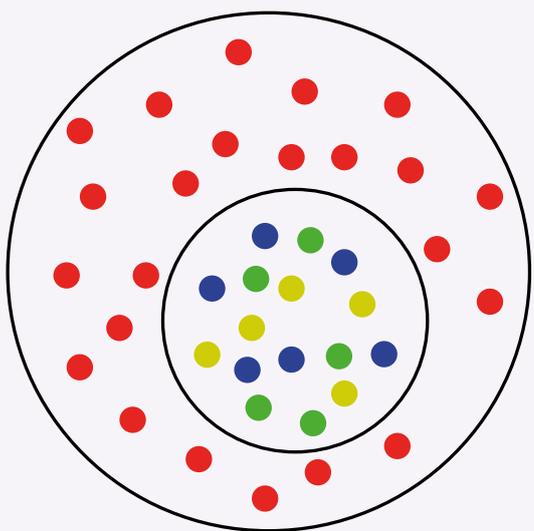


Kopiervorlage: Segregation, Integration, Inklusion

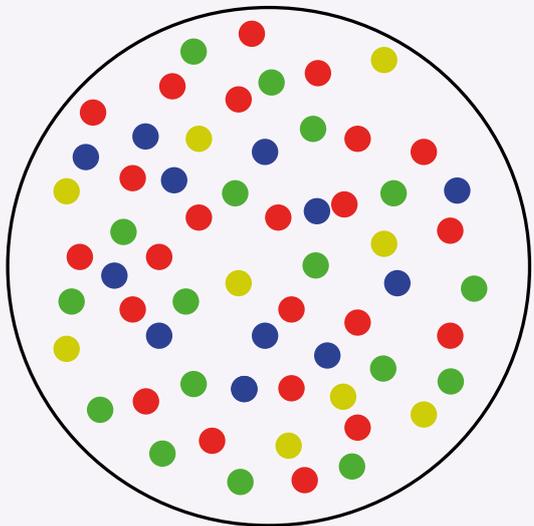
Segregation



Integration



Inklusion





ABLEISMUS

Diese Methode dient dazu, Wissen über die Lebenssituation von Menschen mit Beeinträchtigung/Behinderung zu erwerben. Hierfür sollen sich in einer ersten Phase die Teilnehmenden in einem Meinungsbarometer zum Thema Behinderungen positionieren. Anschließend werden anhand eines Memorys spielerisch Hintergründe und Vorurteile zum Leben mit Beeinträchtigung/Behinderung eingebracht, die in einem weiteren Schritt reflektiert und besprochen werden.



Ziel der Methode:

- Auseinandersetzung mit dem Thema Behinderung anhand von Vorurteilen und Hintergründen



Art der Methode: Meinungsbarometer, Memory



Level der Methode: Mittel



Gesamtdauer: 70 bis 90 Minuten



Anzahl Teilnehmende: 12 bis 20



Anzahl Trainer:innen: 1



Raumbedarf: Raum mit Stuhlkreis und größerer leerer Fläche oder zweiten Raum zum Auslegen von Sätzen



Material: Kreppband oder Schnur, „Ja“/„Nein“-Schilder in zwei Farben, Memory-Karten (zweifarbige ausgedruckt)



Kopiervorlagen: Memory-Karten

Vorbereitung:

Auf dem Boden des Seminarraums klebst du über die Breite des Raumes eine Linie mit Kreppband auf. Die Linie sollte so lang sein, dass sich alle Teilnehmenden nebeneinander darauf positionieren können. Beschrifte zwei verschiedenfarbige Schilder einmal mit „JA“ und einmal mit „NEIN“. Lege oder hänge diese an die beiden Enden der Linie.

Einleitend beschreibst du die Übung. Dazu bittest du die Teilnehmenden, zu der von dir bereits vorbereiteten Linie zu kommen. Du teilst der Gruppe mit, dass ihr euch in der folgenden Einheit mit dem Thema ‚Behinderung‘ befassen werdet. Du erklärst außerdem, dass ihr euch zuerst mit verschiedenen Aussagen auseinandersetzen und im zweiten Teil in einem Memory-Spiel mehr zu den Hintergründen erfahren werdet. Zum Abschluss wird es die Möglichkeit zum Austausch geben.

Durchführung:

1. Meinungsbarometer (30 Minuten)

Die Teilnehmenden werden gebeten, sich zu den genannten Aussagen entlang der Linie zu positionieren. Wenn sie voll zustimmen, gehen sie zu „JA“. Stimmen sie der Aussage absolut nicht zu, gehen sie zu „NEIN“. Die Teilnehmenden können sich auch an unterschiedlichen Punkten zwischen den beiden Positionen aufstellen. Dann liest du die erste Aussage vor. Die Teilnehmenden positionieren sich zu den Aussagen auf der Linie. Wenn alle Teilnehmenden ihren Platz auf der Linie gefunden haben, fragst du einzelne Teilnehmende, warum sie sich so positioniert haben, und interviewst sie kurz zu ihrer Meinung.

Bei sehr kontroversen Positionen solltest du Befürworter:innen und Gegner:innen stets abwechselnd befragen. Auch die Positionen im Mittelfeld sind wichtig. Hier kannst du auch danach fragen, was sie über die Extrempositionen von „Ja“ und „Nein“ denken. Nachdem ein Meinungs austausch erfolgt ist, kannst du die Teilnehmenden noch danach fragen, ob sie ihre Position geändert haben und ihnen anbieten, sich neu zu positionieren. Wenn du mehrere Stimmen eingefangen hast, stellst du die nächste Aussage in den Raum.

Aussagen zum Thema Behinderung:

- „Inklusion ist vor allem ein Thema für Schulen.“
- „Projekte für Menschen mit Beeinträchtigung sollen über Spenden finanziert werden.“
- „Kinder mit Beeinträchtigung müssen eine Förderschule besuchen.“
- „Beeinträchtigungen sind angeboren.“
- „Behindert ist man nicht, behindert wird man.“
- „Menschen mit Beeinträchtigung haben in der EU einen Anspruch darauf, einmal pro Jahr zu verreisen.“
- „Menschen mit Beeinträchtigung können keine Universität besuchen.“
- „Barrierefreiheit bedeutet, dass Gebäude für alle Menschen zugänglich sind.“
- „Die meisten Menschen mit Beeinträchtigung leben in Ländern des Globalen Südens.“
- „Menschen mit Beeinträchtigung haben überall in der EU das Recht zu wählen.“
- „Menschen mit Beeinträchtigung haben in der EU das Recht auf einen Arbeitsplatz.“
- „Menschen mit Beeinträchtigung brauchen Hilfe.“

2. Memory-Spiel in Kleingruppen (20 Minuten)

Die Teilnehmenden teilen sich jetzt in 4er- oder 5er-Gruppen auf. Jede Gruppe erhält einen Spielsatz mit Memory-Karten. Diese werden umgedreht auf den Boden gelegt. Die Aussagen (gelb) und die Erklärungen (blau) können durch die verschiedenen Farben unterschieden werden. Zuerst wird immer eine gelbe Karte mit den bereits bekannten Aussagen umgedreht. Dann folgt eine blaue Karte. Die Gruppe überlegt zusammen, ob die Aussagen zusammenpassen. Wenn nicht, werden die Karten wieder umgedreht. Die Teilnehmenden spielen so lange, bis sie alle passenden Paare gefunden haben. Die gefundenen Paare sollen so zusammengelegt werden, dass Aussagen und Erklärungen noch erkennbar sind und zur Auflösung im Plenum genutzt werden können. Zum Abschluss sammeln sich alle Teilnehmenden im Plenum. Du liest noch einmal die Aussagen vor und bittest die Teilnehmenden, die korrekte Antwort zu nennen. Es können noch offene Fragen geklärt oder einzelne Punkte diskutiert werden.

3. Reflexion (15 Minuten)

Die Teilnehmenden setzen sich in einen Innen- und einen Außenkreis. Dazu sollte sich dieselbe Anzahl von Stühlen in zwei Kreisen gegenüberstehen. Alle Teilnehmenden suchen sich einen Platz und begrüßen ihr Gegenüber. Die Methode wird vorgestellt: „Ihr werdet euch gleich mit eurem Gegenüber zu einer Frage austauschen. Zuerst darf die Person im Innenkreis für zwei Minuten sprechen. Dann ist die Person im Außenkreis dran. Ich gebe euch die Zeit vor. Nach jeder Runde wechseln die Menschen im Innenkreis einen Platz nach rechts, die Menschen im Außenkreis einen Platz nach links. Wenn ihr einer neuen Person gegenüber sitzt, stelle ich euch die nächste Frage.“ Wenn es keine Fragen zur Methode mehr gibt, beginnst du mit der ersten Frage. Nach einer Minute zeigst du mit einem akustischen Signal oder durch das kurze An- bzw. Ausschalten des Lichtes an, dass gewechselt wird. Teile den Teilnehmenden vorher mit, woran sie den Wechsel erkennen. Folgende Fragen werden gestellt:

- Was war neu für dich?
- Was hat dich überrascht?
- Worüber würdest du gerne mehr wissen?

Tipps für Barrierefreiheit:



Sehen: Die Linie kann mit einer Schnur markiert werden. Vom „Nein“-Stuhl ausgehend kann die Aufteilung durch Festhalten und Fühlen an der Schnur ertastet werden. Du kannst zusätzliche Markierungen anbringen: ein Knoten: 25 % Zustimmung, zwei Knoten: 50 % Zustimmung, drei Knoten: 75 % Zustimmung bis zum Erreichen des „Ja“-Stuhls. Das System muss im Vorfeld erklärt werden. Achte dabei besonders darauf, dass allen Teilnehmenden das System bekannt ist und das Band gut sichtbar ist, so dass keine Stolperfälle entsteht. Die Memory-Karten liegen in zwei verschiedenen Farben und Formen vor. Schwarz und Weiß oder Gelb und Blau eignen sich besser als Rot und Grün. Die eine Kartenform bleibt eckig, bei der anderen werden die Ecken deutlich fühlbar abgerundet.



Hören: Die Aussagen des Meinungsbarometers sowie die Fragen für die Auswertung werden vorher aufgeschrieben. Die sprechenden Personen sollten vortreten, so dass immer klar ist, wer gerade spricht. Beim Memory-Spiel kann der vorgelesene Text den Teilnehmenden zusätzlich zum Lesen zur Verfügung gestellt werden. Wenn du mit Gebärdensprachdolmetscher:innen arbeitest, sollte in der Reflexionsrunde nur einer der Kreise die Plätze rotieren. Die Person mit Hörbeeinträchtigung sowie der:die Dolmetscher:in bleiben so auf ihren Plätzen sitzen.



Komplexität: Beim Memory-Spiel muss darauf geachtet werden, dass ausreichend Zeit für Erklärungen und Rückfragen bleibt. Außerdem kann die Anzahl der Memory-Karten reduziert werden.



Stolpersteine: Beachte, dass Teilnehmende mit Beeinträchtigung/Behinderung in deiner Gruppe genau von den hier benannten Diskriminierungsformen und Vorurteilen betroffen sein könnten. Es kann für sie verletzend sein, wenn sie in einer diversen Gruppe erneut mit derartig diskriminierenden Aussagen konfrontiert werden. Besprich die Methode im Vorfeld mit ihnen. Vielleicht haben sie gute Ideen für die Umsetzung und würden gerne von eigenen Erfahrungen oder von positiven Beispielen berichten. Mache deutlich, dass es darum geht, Vorurteile zu hinterfragen und Perspektiven aufzuzeigen.

Glossar:

Globaler Süden

Als Länder des Globalen Südens werden Entwicklungs- und Schwellenländer bezeichnet. Als Länder des Globalen Nordens werden Industrieländer wie die Länder Europas, die USA oder Australien bezeichnet. Die meisten Länder lassen sich geographisch nicht immer klar dem Norden oder Süden zuordnen.

UN-Behindertenrechtskonvention

Die UN-Behindertenrechtskonvention ist ein Übereinkommen der Vereinten Nationen (UN) über die Rechte von Menschen mit Beeinträchtigung/Behinderung. Auch für Menschen mit Behinderung gilt die allgemeine Erklärung der Menschenrechte. Da die Rechte für Menschen mit Beeinträchtigungen/Behinderungen allerdings oft nicht durchgesetzt werden, wurde die UN-Behindertenrechtskonvention veröffentlicht. Sie bezieht die Menschenrechte auf Menschen mit Beeinträchtigung/Behinderung.

Kopiervorlage:

Kinder mit Beeinträchtigung/ Behinderung müssen eine Förderschule besuchen.	Kinder mit Beeinträchtigung/Behinderung haben in der EU das Recht auf den Besuch einer Regelschule. Dies wurde in der UN-Behindertenrechtskonvention festgelegt. In der EU werden ca. 60 % aller Kinder mit Förderbedarf inklusiv beschult. Die Zahlen der einzelnen Länder unterscheiden sich stark: In Italien werden fast alle Kinder mit Förderbedarf inklusiv beschult, in Deutschland sind es 37 %. Dabei muss allerdings beachtet werden, dass Kinder mit Förderbedarf sowie die Art der besuchten Schulen EU-weit nicht einheitlich erfasst werden.
Beeinträchtigungen sind angeboren.	Beeinträchtigungen können angeboren oder erworben sein. Zu den angeborenen Beeinträchtigungen gehören genetische Syndrome wie z.B. das Down-Syndrom / Trisomie 21. Beeinträchtigungen können auch durch Erkrankungen in der Schwangerschaft oder Komplikationen bei der Geburt entstehen. Bestimmte Infektionskrankheiten wie Meningitis (Hirnhautentzündung) oder schwere Unfälle können auch zu einem späteren Zeitpunkt dazu führen, dass eine Beeinträchtigung entsteht. Zum Beispiel leben in Deutschland etwa 8 Millionen Menschen mit einer Schwerbehinderung. Bei nur ungefähr 3 % ist die Beeinträchtigung angeboren.
Behindert ist man nicht, behindert wird man.	Eine Behinderung entsteht, wenn ein Mensch mit einer Beeinträchtigung auf Barrieren in seiner Umwelt stößt. Behinderung bedeutet somit, dass Menschen in ihrer Teilhabe am gesellschaftlichen Leben eingeschränkt sind. Werden diese abgebaut, können Menschen mit Beeinträchtigung an verschiedenen Bereichen des Lebens teilhaben. Auch unsere kulturell geprägte Sichtweise auf Behinderung ist eine Barriere. Da in unserer Gesellschaft von einem Normalitätsbegriff ausgegangen wird, wird Behinderung zu einem Problem gemacht. Im Leitbild der Inklusion stellt die Diversität der Gesellschaft die Normalität dar.
Menschen mit Beeinträchtigung/Behinderung können nicht studieren.	Menschen mit Beeinträchtigung/Behinderung können einen Schulabschluss machen und studieren. In Deutschland bieten zum Beispiel die Universitäten Unterstützung in Form von Beauftragten und/oder Berater:innen zum Thema Studium und Beeinträchtigung/Behinderung an. Menschen mit verschiedenen Beeinträchtigungsformen können so den Studiengang ihrer Wahl studieren und erhalten die notwendigen Maßnahmen, zum Beispiel Übersetzung durch Gebärdensprach-Dolmetscher:innen. Der Spanier Pablo Pineda hat als erster Mensch mit Down-Syndrom / Trisomie 21 einen Abschluss als Lehrer an einer Universität gemacht.

<p>Die meisten Menschen mit Beeinträchtigung leben in Ländern des Globalen Südens.</p>	<p>Weltweit lebt 1 Milliarde Menschen mit Beeinträchtigung. Es existiert ein Zusammenhang zwischen Armut und Beeinträchtigung. So können zum Beispiel Unter- oder Mangelernährung zu Krankheiten führen, welche sich durch mangelnde medizinische Versorgung zu einer dauerhaften Beeinträchtigung entwickeln können. Menschen im Globalen Süden haben oft einen erschwerten Zugang zu Hilfsmitteln und stoßen auch deshalb vermehrt auf Barrieren ihrer Umwelt.</p>
<p>Barrierefreiheit bedeutet, dass Gebäude für alle Menschen zugänglich sind.</p>	<p>Barrierefreiheit bedeutet, dass alle Bereiche des Lebens wie Gebäude, öffentliche Plätze, Verkehrsmittel, Arbeitsorte, Wohnungen aber auch Dienstleistungen, Seminare und Freizeitangebote für alle Menschen zugänglich sind. Bei Barrierefreiheit denken die meisten Menschen an die Zugänglichkeit von Gebäuden, z.B. durch Rampen oder Aufzüge. Um für alle Menschen mit Beeinträchtigung einen Zugang zu ermöglichen, braucht es aber noch mehr. Dazu gehören Formulare und Materialien in Leichter Sprache, Übersetzungen und Gebärdensprache sowie die digitale Barrierefreiheit, also zum Beispiel die technische Gestaltung von Webseiten oder das Unterlegen von Videos mit Untertiteln. Eine Maßnahme der Barrierefreiheit kommt oft vielen Menschen zugute: Neben Menschen mit motorischen Beeinträchtigungen sind z.B. Aufzüge oder Türen mit Bewegungsmeldern auch für ältere Menschen oder Menschen mit Kinderwägen unterstützend.</p>
<p>Projekte für Menschen mit Beeinträchtigung/Behinderung sollen über Spenden finanziert werden.</p>	<p>Spenden sind oft mit einem Wohlfahrtsgedanken verbunden: Menschen mit Beeinträchtigung/Behinderung sind Personen, die hilflos sind. Dies kann zu weiteren Diskriminierungen führen. Achte deshalb darauf, wie Menschen mit Beeinträchtigung/Behinderung bei der Bitte um Spenden dargestellt werden. Gleichberechtigung und Gerechtigkeit sollten dabei als wichtige Themen dargestellt werden. Menschen mit Beeinträchtigung/Behinderung haben in vielen Ländern einen rechtlichen Anspruch auf Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. Dieser sollte von staatlicher Seite finanziert werden, so dass eine Finanzierung über Spenden nicht notwendig ist.</p>
<p>Menschen mit Beeinträchtigung/Behinderung haben in der EU das Recht auf einen Arbeitsplatz.</p>	<p>Menschen mit Beeinträchtigung/Behinderung haben das gleiche Recht auf einen Arbeitsplatz wie alle anderen Menschen auch. So steht es in der UN-Behindertenrechtskonvention Artikel 27. Oft ist der Arbeitsmarkt allerdings nicht inklusiv. In der EU haben etwa 51 % der Menschen mit Beeinträchtigung/Behinderung einen Arbeitsplatz. In Deutschland haben etwa 50 % der Menschen mit Beeinträchtigung/Behinderung einen Arbeitsplatz, in Estland etwa 65 % und in Griechenland etwa 30 %.</p>

<p>Menschen mit Beeinträchtigung/Behinderung haben überall in der EU das Recht zu wählen.</p>	<p>Das Wahlrecht ist für Menschen mit Beeinträchtigung/Behinderung nicht in allen europäischen Ländern vorhanden. Hier dürfen Menschen mit Beeinträchtigung ohne Einschränkungen an Wahlen teilnehmen: Dänemark, Deutschland, Finnland, Irland, Italien, Kroatien, Lettland, Niederlande, Österreich, Schweden, Slowakei, Spanien.</p> <p>In diesen Ländern kann das Wahlrecht eingeschränkt sein, wenn für eine Person mit Beeinträchtigung/Behinderung eine Betreuung eingesetzt wurde: Bulgarien, Estland, Griechenland, Litauen, Luxemburg, Polen, Rumänien, Zypern, Belgien, Frankreich, Malta, Portugal, Slowenien, Tschechien und Ungarn.</p>
<p>Menschen mit Beeinträchtigung/Behinderung haben in der EU einen Anspruch darauf, einmal pro Jahr zu verreisen.</p>	<p>Menschen mit Beeinträchtigung/Behinderung haben keinen Anspruch auf Reisen. Mittlerweile gibt es aber viele Portale, die Hinweise zu barrierefreiem Reisen geben sowie Reiseveranstalter:innen für barrierefreies Reisen.</p>
<p>Menschen mit Beeinträchtigung/Behinderung brauchen Hilfe.</p>	<p>Menschen mit Beeinträchtigung/Behinderung brauchen nicht grundsätzlich Hilfe. Meist wissen sie am besten, wie sie mit den Barrieren ihrer Umwelt umgehen können und haben im Idealfall passende Tools wie zum Beispiel einen Taststock. Wenn sie aber doch Unterstützung brauchen, entscheiden sie selbst, wen sie um welche Hilfe bitten. Ungefragt jemandem zu helfen, kann als Eingriff in die Privatsphäre wahrgenommen werden.</p>
<p>Inklusion ist vor allem ein Thema für Schulen.</p>	<p>Ja, in Regelschulen besteht ein Inklusionsbedarf. Aber nicht nur dort. Inklusion bedeutet, eine gleichberechtigte Teilhabe von Menschen mit Beeinträchtigung/Behinderung in allen Lebensbereichen zu ermöglichen. Inklusion ist daher zum Beispiel auch in öffentlichen Verkehrsmitteln, bei Freizeitaktivitäten, bei Besorgungen des alltäglichen Lebens usw. relevant.</p>

FREIWILLIGENEINSÄTZE UND RASSISMUS



Die Teilnehmenden setzen sich spielerisch mit kontroversen und rassismuskritischen Argumenten zum Auslandsaufenthalt auseinander. Sie reflektieren, wie Verhalten und Einstellungen von internationalen Freiwilligen rassistisch wirken können und wie ein wertschätzender, selbstreflektierter und nicht-rassistischer Umgang erlernt werden kann.



Ziel der Methode:

- Die eigenen Motive für einen Auslandseinsatz reflektieren
- Für Wirkungsweisen von Rassismus im Nord-Süd-Kontext sensibilisieren
- Einen rassismuskritischen und selbstreflektierten Umgang erlernen



Art der Methode: Theater-Dialog, Talkshow (Diskussions-Übung, Fishbowl), Reflexion



Level der Methode: Schwer



Gesamtdauer: 90 Minuten



Anzahl Teilnehmende: 8 bis 20



Anzahl Trainer:innen: 2



Raumbedarf: Seminarraum



Material: Requisiten bzw. Verkleidung (für Engel, Teufel, Fernsehmoderator:in), Mikrofon-Attrappe



Kopiervorlagen: Dialogtext, Rollenkarten für die Talkshow

Vorbereitung:

Diese Methode macht Sinn für Gruppen, die sich auf einen internationalen Freiwilligeneinsatz vorbereiten. Als Trainer:in solltest du vertraut sein mit dem Thema Rassismuskritik und Freiwilligeneinsätze. Du solltest dich sicher bei Moderation und Diskussionsleitung fühlen und möglichst Erfahrung mit der Fishbowl-Methode haben.

Für diese Übung brauchst du genügend Vorbereitungszeit. Zunächst musst du dich mit deinem:deiner Co-Trainer:in gut auf deine Rolle vorbereiten. Eine:r von euch übernimmt die Engelrolle, der:die andere die Teufelrolle. Es macht mehr Spaß und Eindruck, wenn ihr euch auch entsprechend kostümiert und euren Text gelernt habt. Es ist aber auch möglich, dass ihr den Text einfach ablest. In der späteren Talkshow könnt ihr die Kostümierung beibehalten, aber ihr braucht zusätzlich noch eine Mikrofon-Attrappe.

Durchführung:

1. Engel-Teufel-Theater (10 Minuten)

Die erste Übung ist eine Theateraufführung. Den Raum kannst du wie ein kleines Theater mit Plätzen für alle Teilnehmenden und einer kleinen Bühne vorbereiten. Die Teilnehmenden nehmen im Publikum vor der Bühne Platz. Es folgt der Auftritt von euch Trainer:innen

als Engel und Teufel. Ihr lest den Dialog vor, mit dem ihr euch gegensätzliche Argumente zum Thema um die Ohren haut. Euer Streitgespräch dreht sich um rassistische Klischees in den Einstellungen und Berichten vieler internationaler Freiwilliger (Dialog: siehe Kopiervorlage). Die Aufführung ist die Einführung in das Thema. Die Teilnehmenden erhalten durch den möglichst kurzweilig gestalteten Dialog einen Eindruck, um ihre Positionen in der nachfolgenden Kleingruppe für die Talkshow besser ausarbeiten zu können.

2. Arbeit in Kleingruppen (20 Minuten)

Nach dem Abgang von Engel und Teufel teilst du die Teilnehmenden in vier Gruppen ein. Die Kleingruppenphase dient dazu, dass sich die Teilnehmenden auf die nachfolgende Talkshow vorbereiten können: Jede Gruppe erhält von dir eine Mappe mit ihrer Rollenkarte. Dann erklärst du die Aufgabe: Die Teilnehmenden werden sich in einer Kleingruppe auf die Debatte vorbereiten. Sie sollen den Standpunkt gemäß ihrer Rolle inhaltlich ausarbeiten, den sie dann in der Diskussion gegen die anderen Gruppen durchsetzen.

Dann stellst du das Setting vor: „Ihr seid eingeladen, als Expert:innen zum Thema Freiwilligeneinsätze und Rassismus am berühmten Late-Night-Talk Engel & Teufel bei dem größten europaweit sendenden Fernsehsender teilzunehmen. Ihr habt die Möglichkeit, einem Millionenpublikum eure Meinung zum Thema mitzuteilen. Ihr könnt euch nun noch etwas auf euren großen Auftritt vorbereiten. Eure wichtigsten Argumente findet ihr in der Mappe. Ihr wisst aber auch, dass diese Talkshow selten fair ist. Oft wird mit harten Bandagen um die eigenen Argumente gekämpft. Bereitet euch daher gut vor. Überlegt euch auch, was die Gegenseite wohl hervorbringen kann, wenn es heute Abend heißt: ‚Freiwilligeneinsätze: Was ist denn daran bitte rassistisch?!‘“

Hiernach schickst du die Teilnehmenden in ihre Kleingruppen. Jede Gruppe soll schriftlich Argumente für ihre Position sammeln. Sie soll sich möglichst auch überlegen, wie sie auf mögliche Gegenargumente reagieren könnte. Die vier Rollenkarten mit den verschiedenen Positionen verteilst du an die Gruppen:

Position Gruppe 1: „Was der Teufel da tut, ist eine Verharmlosung rassistischer Gewalt.“

Rassismus bedeutet, dass Menschen in Europa auf offener Straße beschimpft und angegriffen werden, dass Menschen mit Kopftuch oder dunkler Hautfarbe den Job und die Wohnung nicht kriegen. In den sozialen Medien tobt der Mob der Rechtsextremen und versprüht Hass. Es gibt wirklich schlimmere Probleme, als sich um irgendwelche Blogs von Freiwilligen zu kümmern.

Position Gruppe 2: „Der Teufel ist ungerecht, alles was Engel berichtet, ist wahr.“

Armut und Elend, Korruption, Hunger und Krieg – das sind doch keine Erfindungen der Freiwilligen, das gibt es wirklich und es ist auch wichtig, genau darauf hinzuweisen. Es ist nicht fair, den Freiwilligen, die das mit besten Motiven tun, Rassismus zu unterstellen. Außerdem ist ein Freiwilligeneinsatz ja genau dafür da, Vorurteile abzubauen.

Position Gruppe 3: „Was Engel da tut, ist kolonialistische und rassistische Denkmuster zu zementieren.“

Nicht nur Freiwillige wie Engel, sondern viele spendende Hilfsorganisationen richten großen Schaden an, wenn sie die Menschen im Globalen Süden nur in ihrer Armut und Elend präsentieren. Noch schlimmer: Das ist eine Mitleidsindustrie, die die Menschen ausnutzt, um Spenden zu gewinnen. Dadurch werden kolonialistische und rassistische Denkmuster gefestigt.

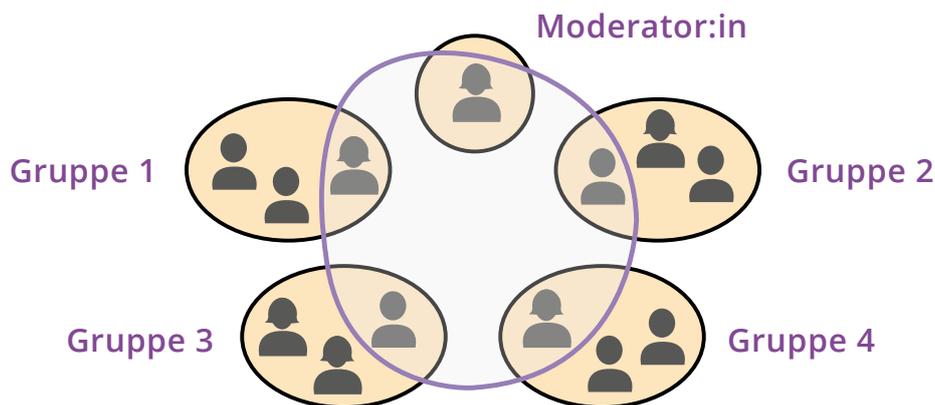
Position Gruppe 4: „Es geht dem Engel nur um sein:ihr Ego. Durch die eigene Selbstdarstellung und Sensationslust wiederholt und stärkt er:sie uralte Klischees.“

Die Berichte der Freiwilligen gleichen den sensationsheischenden Berichten der „Entdecker:innen und Eroberer:innen“. Sie haben keinen neutralen, ausgewogenen Blick und verzerren so das Bild der Wahrheit nur für ihr Ego. Auf diese Weise reproduzieren sie rassistische Klischees am laufenden Band.

Während die Kleingruppen arbeiten, gehen die Trainer:innen von Gruppe zu Gruppe. Ihr könnt euch so vergewissern, dass die Teilnehmenden die Aufgabe verstanden haben und das Vorbereiten der Argumente voranschreitet. Nach etwa 15 Minuten bittet ihr die Teilnehmenden darum, sich jeweils noch einen Namen für ihre Gruppe auszudenken. Sie sollen eine Person bestimmen, die als erste in die Talkshow geht und mit einem kurzen Statement die Gruppenposition vorstellt. Notiere dir die Namen der Gruppen.

3. Late-Night-Talk mit Engel & Teufel: „Freiwilligeneinsätze: Was ist denn daran bitte rassistisch?!“ (20 Minuten)

Während die Teilnehmenden in ihren Gruppen sind, kannst du den Raum entsprechend der Skizze für die nachfolgende Übung vorbereiten:



Die Talkshow funktioniert wie eine Fish-Bowl-Übung. Das heißt, eine Person aus der Gruppe sitzt im inneren Kreis, während die anderen hinter ihr Platz genommen haben. Sprechen dürfen nur die Personen, die im Kreis sitzen. Wenn eine weitere Person in der zweiten Reihe etwas sagen möchte, muss sie sich einklatschen. Dafür klatscht sie in die Hände und/oder gibt ein visuelles Signal. Der:die Sprecher:in muss den Platz sofort räumen und darf nicht weitersprechen. Es ist Aufgabe des:der Co-Trainer:in, dies zu koordinieren.

Wie im Fernsehen wird die Debatte von dir als Talkmaster:in gemeinsam mit deinem:deiner Co-Trainer:in als Assistent:in geführt. Als Talkmaster:in übernimmst du die Einführung und stellst die Diskutant:innen vor. Du gibst reihherum das Wort, so dass alle in einem kurzen Statement ihre Position vorstellen können. Dann startet die erste Diskussionsrunde. Die Teilnehmer:innen erhalten die Möglichkeit, ihre Argumente abwechselnd vorzubringen und auf die der anderen zu reagieren. Als Talkmaster:in achtest du darauf, dass alle gleichberechtigt zu Wort kommen und alle Aspekte des Themas behandelt werden. Du strukturierst mit deinen Rückfragen die Debatte.

Der:die Assistent:in achtet gut darauf, dass in den Gruppen getauscht wird, wenn sich andere Teilnehmer:innen einklatschen möchten. Die Talkshow endet, wenn die Argumente getauscht wurden. Der:Die Talkmaster:in kann jeder:jedem Diskutant:in noch ein kurzes Abschlussstatement erlauben. Er:Sie bedankt sich und verabschiedet sich vom Publikum.

4. Reflexion (30 Minuten):

Sammele die Teilnehmer:innen in einem großen Kreis und lade sie zunächst dazu ein, ihre Rollen abzuschütteln und wieder sie selbst zu werden. Danach treffen sich alle im Stuhlkreis für die abschließende Reflexionsrunde. Mögliche Reflexionsfragen sind:

- Wie habt ihr euch in der Rolle gefühlt? Wieso habt ihr euch wohl oder weniger wohl in der Rolle gefühlt? Ist es euch leicht oder schwer gefallen, die Position eurer Rolle in der Talkshow zu vertreten? Woran lag das?
- Wie ist die Diskussion verlaufen? Welche Argumente waren besonders stark? Hat sich eine Position stärker durchsetzen können, woran lag das?
- Was denkt ihr über die vorgebrachten Argumente? Seht ihr das auch so? Was ist eure Einstellung? Was war neu für euch? Was hat euch zum Nachdenken gebracht? Was hat euch bestätigt? Was hat euch geärgert? Warum war das so?
- Was bedeutet das für euch als Freiwillige? Wie könnt ihr besser auf einen wertschätzenden, nicht-rassistischen Umgang achten, wenn ihr von eurem Freiwilligeneinsatz berichtet?

Tipps für Barrierefreiheit:



Hören: Der einleitende Engel-Teufel-Dialog sollte allen Teilnehmenden als Lesetext zur Verfügung gestellt werden. Sind Gebärdensprach-Dolmetscher:innen anwesend, werden sie im inneren Kreis als Teil der Fernsehshow positioniert. Die:der Talkmaster:in leitet das Gespräch kontrollierter. Sie:Er achtet darauf, dass die Diskutant:innen ausreden können und alle vorgebrachten Argumente gut zu verstehen sind. Das „Einklatschen“ in die Fishbowl-Diskussion wird mit einem visuellen Zeichen angekündigt.



Sehen: Die Theatervorführung zum Einstieg kann mit akustischen, zu den Rollen passenden Signalen untermauert werden. Beschreibungen der Handlungen auf der Bühne werden laut vorgetragen. Während der Talkshow unterstützt der:die Co-Trainer:in falls notwendig Teilnehmende darin, den Platz zu wechseln. Wenn eine neue Person klatscht und sich in den Kreis setzt, sagt diese ihren Namen.



Motorik: Die Herausforderung besteht darin, während der Talkshow relativ schnell und ohne Umbauten den Platzwechsel zu arrangieren. Sind Teilnehmende im Rollstuhl dabei, können die Teilnehmenden mit ihrem Stuhl den Platz wechseln. Teilnehmende mit Gehbeeinträchtigung werden durch den:die Co-Trainer:in unterstützt, den Platz zu wechseln. Wenn vorhersehbar ist, dass mehr Zeit für den Wechsel benötigt wird, kann die Szene eingefroren werden: Sobald das Signal zum Einklatschen erfolgt und bis der Wechsel passiert ist, hören alle abrupt auf zu sprechen und „frieren“ ein. Sobald der Wechsel erfolgt ist, geht die Debatte auf ein weiteres Signal hin weiter.



Komplexität: Diese Methode ist informationslastig und komplex. Bei der Einteilung der Kleingruppen solltest du gut darauf achten, dass diese hinsichtlich ihrer Diskussionsstärke und Sprachkompetenz etwa gleich stark sind. Wenn nötig solltest du mehr Zeit zur Vorbereitung in den Kleingruppen geben und die Ausarbeitung der Argumente in den Kleingruppen aktiv unterstützen.

Hilfreich kann es sein, wenn die Kleingruppe ihre Argumente auf Moderationskarten sammelt, und diese gleichmäßig auf die Teilnehmenden verteilt. So weiß jede:r, welches Argument er:sie in der Talkshow einbringen kann. Während der Talkshow kannst du als Trainer:in den Austausch der Argumente stärker durch deine Fragen steuern.

Kopiervorlage: Engel-Teufel-Dialog

[Engel sitzt auf der Bühne. Er:sie bereitet sich auf einen Freiwilligeneinsatz im Ausland vor. Der Rucksack ist schon gepackt, die Kamera geschultert. Engel rollt einen Schlafsack zusammen.]

ENGEL [gut gelaunt, summend]: In the jungle... Die Welt braucht dich! I make the difference.

[Teufel betritt die Bühne, guckt irritiert und beäugt kritisch die Szenerie.]

TEUFEL: Hey, was machst du hier? Solltest du nicht gerade irgendwo was Gutes tun?

ENGEL: Hallo Teufelchen, wie schön dich zu sehen. Ja, Gutes will ich tun! Morgen geht es los. Auf ins Abenteuer! Diesmal mach ich was ganz Besonderes! Ich gehe nach Afrika! Damit die armen und unschuldig in Not geratenen Menschen bald wieder Hoffnung auf ein Leben in Würde haben können!

TEUFEL [greift sich an den Kopf, als hätte er einen schrecklichen Kater und massiert sich die Schläfen]: Wieder einmal! Freiwillig helfen in Afrika? Dein Ernst?

ENGEL: Ja genau! Ich freue mich so! Ein Jahr lang Afrika. Ich werde mich um die Kinder im Waisenhaus kümmern, Straßenkinder von der Straße holen, eine Schule aufbauen und einen Brunnen für das Dorf graben. [Strahlt Teufel glücklich an.] Leicht wird es nicht, aber ich werde zeigen, dass es noch Engel auf dieser Erde gibt. Ich werde mich mit den Armen, Ausgeschlossenen und Kranken solidarisch zeigen. Wir werden uns auf Augenhöhe begegnen. Ja, ich werde Verzicht üben: leben wie sie, dasselbe essen wie sie und auf denselben Strohmatten schlafen.

TEUFEL [gequält]: Engel, du erstaunst mich immer wieder! Wie du es wieder einmal schaffst, der Wirklichkeit so ... kreativ ... zu begegnen! [Schüttelt den Kopf.] Du willst den Menschen auf Augenhöhe begegnen? Schon der Augenblick, in dem du aus dem Flugzeug steigst, könnte nicht deutlicher machen, um was es hier eigentlich geht: deine Privilegien. Du hast die Möglichkeit, ein Jahr in einem anderen Land zu verbringen und drängst den Leuten dort ungefragt deine Hilfe auf. Und was das alles kostet! Organisation, Vorbereitung, Flug, Gesundheitsvorsorge und Impfschutz. Dann musst du untergebracht und versorgt werden. So ein Einsatz kostet gut und gerne 20.000 Euro. Hast du die Leute gefragt, ob sie sich gerne von dir helfen lassen wollen? Oder was sie am sinnvollsten mit so viel Geld tun würden? Ich verwette meinen Dreizack, dass niemand an erster Stelle sagen würde: Schickt uns bitte europäische Freiwillige.

ENGEL: Also, das finde ich jetzt etwas unfair von dir, wie du mein soziales Engagement niedermachst. Den unschuldigen Kindern dort geht es doch schlecht. Wenn ich mich nicht um sie kümmere, dann werden sie im Dreck spielen, nichts zu essen haben oder sogar Drogen nehmen. Sie brauchen meine Hilfe. Und was die Kosten betrifft: Sie müssen doch nichts dafür bezahlen, dass ich ihnen helfe! Wie gut, dass ich mein Geld und meine Zeit investiere, um mich sozial zu engagieren. Stell dir vor, ich würde mein Geld ausgeben, um als Rucksacktourist:in eine Weltreise zu machen. Nein! Es wird Zeit, Armut zu bekämpfen!

TEUFEL: Schau Engel, du redest immer nur über die Armut. Traurige Kinder, die im Dreck vor einer Blechhütte sitzen, unfähig sind, sich selbst zu helfen und deren Glück von dir abhängt. Warum glaubst du, brauchen die ausgerechnet dich? Afrika ist ein Kontinent

mit 54 verschiedenen Staaten, so vielfältig und so unterschiedlich wie Europa auch. Was ist mit den Fachkräften, Sozialarbeiter:innen, Universitäten und NGOs dort? Wieso kommen die in deiner Erzählung nicht vor? Du reduzierst einen ganzen Kontinent auf eine einzige und vollkommen verzerrte Geschichte.

ENGEL: Nein, nicht nur eine Geschichte. Viele Geschichten! Ein Freiwilligeneinsatz ist ja dafür da, einen Perspektivenwechsel zu erleben und eine andere Sicht auf die Dinge zu lernen. Von den Fremden soll berichtet werden. Sie sind ja so gutherzig und gelassen, auch im Angesicht des größten Unglücks. Wie ich ihre Lebensfreude und Leidenschaft bewundere! Die traditionellen Bräuche und die Musik! Das alles ist so exotisch, geheimnisvoll und faszinierend. Teufelchen, dir würde das auch guttun: Du erweiterst deinen Horizont und erfährst Dinge, die du hier niemals erleben könntest.

TEUFEL [seufzend]: Oh, Engel! Pass auf! Das glückliche Leben in Armut und in Einklang mit der Natur: Auch das ist nur ein Klischee in deinem Kopf. So wie du redest, klingt das schon fast rassistisch...

[ENGEL schaut für einen kurzen Moment nachdenklich. Dann seufzt er:sie, schüttelt sich kurz durch und fängt wieder an, das Lied „In the jungle“ zu summen. Teufel ist genervt und geht ab. Engel nimmt den Rucksack und zieht gut gelaunt los.]

Quellenhinweis:

Die ursprüngliche Idee wurde im Rahmen eines Vorbereitungsseminars von Asa-Weltwärts mit dem DED entwickelt und in der Materialsammlung Fokuscafé Lateinamerika des Informationsbüro Nicaragua veröffentlicht. Für unser Aufeinandertreffen von Engel und Teufel beziehen wir uns auf Zitate bzw. Argumente aus den folgenden Quellenmaterialien:

- Chimamanda Adichie: The danger of a single story
- Berliner Entwicklungspolitischer Ratschlag e.V. (Hrsg.): Developmental Turn, Neue Beiträge zu einer rassistuskritischen entwicklungspolitischen Bildungs- und Projektarbeit, 2013
- Glokal e.V. (Hrsg.): Mit kolonialen Grüßen ... Berichte und Erzählungen von Auslandsaufenthalten rassistuskritisch begleitet. Berlin, 2013.

SEXUELLE IDENTITÄT UND VIELFALT



Diese Methode dient der Auseinandersetzung mit dem eigenen Geschlecht und den damit verbundenen Zuschreibungen. Um mehr Verständnis für Gender-Vielfalt zu schaffen, werden etwa typisch männliche und weibliche Zuschreibungen diskutiert und kritisch hinterfragt. Zudem werden zentrale Begriffe rund um die sexuelle Orientierung und Geschlechtsidentitäten spielerisch thematisiert und erläutert. Die Methode eignet sich gut für die Mitte oder gegen Ende eines Seminars. Die Gruppe sollte sich bereits kennen, vertraut miteinander sein und idealerweise gab es schon einen Raum für das Gespräch über die eigene Geschlechtsidentität.



Ziel der Methode:

- Auseinandersetzung mit dem eigenen Geschlecht und den damit verbundenen Zuschreibungen
- Entwicklung eines Verständnisses für Vielfalt in Bezug auf Gender



Art der Methode: Memory-Spiel



Level der Methode: Mittel, die Trainer:innen sollten über Vorwissen zur Thematik bzw. den Begrifflichkeiten verfügen.



Gesamtdauer: 120 Minuten



Anzahl Teilnehmende: Beliebig



Anzahl Trainer:innen: 2



Raumbedarf: Großer Raum inklusive Rückzugsorte für Kleingruppen



Material: Flipchart-Papier, Stifte, Moderationskarten



Kopiervorlagen: Memory

Durchführung:

1. Einleitung der Einheit (5 bis 10 Minuten)

Beginne die Methode mit den folgenden Fragen: „Wer kennt den Begriff ‚Gender‘? Was denkt ihr, bedeutet er?“ Sammle ein paar Antworten. Danach gibst du einen kurzen Überblick über den Inhalt der Einheit.

In einem ersten Schritt beschäftigen sich die Teilnehmenden mit Klischees und Vorurteilen bezüglich typisch männlichen und typisch weiblichen Eigenschaften und reflektieren diese. Sie erfahren, wie divers sexuelle Orientierungen und Geschlechtsidentitäten abseits der Heteronormativität sein können.

Sexuelle Orientierung	Interesse einer Person bzgl. des Geschlechts einer:eines potenziellen (Sexual-) Partner:in. Die typischen – und bekanntesten – Kategorien sind hier Heterosexualität (ausschließlich Menschen des anderen Geschlechts sind für eine sexuelle/romantische Beziehung von Interesse), Homosexualität (Menschen des eigenen Geschlechts sind für eine sexuelle/romantische Beziehung von Interesse) und Bisexualität (Menschen beiderlei Geschlechts sind von Interesse). Darüber hinaus gibt es weitere Kategorien (siehe auch Memory).
Geschlechtsidentität	Geschlechtsidentität bezieht sich auf den geschlechtsbezogenen Anteil der eigenen Identität. Jeder Mensch kann sich selbst einem Geschlecht zuordnen. Dieses kann dem biologischen Geschlecht entsprechen (d.h. dem bei der Geburt zugeordneten aufgrund biologischer Merkmale wie z.B. einer Vulva oder eines Penis) oder davon abweichen (wenn biologische Merkmale und Selbstempfinden nicht übereinstimmen).
Heteronormativität	Heterosexualität gilt als die Norm und andere Formen oder Orientierungen werden bewusst oder unbewusst nicht wahrgenommen bzw. ausgeblendet. Damit einher geht die Idee der Zweigeschlechtlichkeit, sprich dass der Mensch als Mann oder Frau geboren wird.

2. Typisch weiblich, typisch männlich (40 Minuten)

Die Teilnehmenden teilen sich in Kleingruppen von ca. 3 bis 4 Personen auf und gehen in verschiedene Räume. Du gibst jeder Kleingruppe ein Plakat mit den Überschriften „Typisch weiblich; Typisch männlich“. Das Plakat kann auch jeweils die Umrisse eines Menschen, eines Mannes und/oder einer Frau zeigen bzw. die Teilnehmenden können die Plakate selbst so gestalten. Du gibst den Teilnehmenden die Aufgabe, dass sie gemeinsam Eigenschaften sammeln sollen, die ihnen dazu einfallen.

Nach ca. 20 Minuten treffen sich die Gruppen im Plenum wieder. Hier solltest du zunächst klarstellen, dass dir bewusst ist, dass durch diese Zuordnungen Stereotypen reproduziert werden können und die Teilnehmenden sollten zunächst gefragt werden, wie sie sich mit dieser Aufgabe gefühlt haben und ob es etwas gibt, was sie teilen möchten.

Im nächsten Schritt sammelst du die Begriffe der Gruppen auf einem Flipchart. Werden Begriffe von mehreren Gruppen genannt, unterstreichst du diese mit einer Farbe. Dann wird die Frage gestellt, ob die Teilnehmenden den genannten Eigenschaften bzw. Begriffen zustimmen und ob sie sich davon repräsentiert oder gut beschrieben fühlen. In einem nächsten Schritt können die Teilnehmenden ergänzen, was ihrer Meinung nach fehlt, damit sie sich gut repräsentiert fühlen würden. Dies wird von dir in einer anderen Farbe auf dem Flipchart ergänzt.

Dadurch kann eine Diskussion um Begriffe und Bilder von Männlichkeit und Weiblichkeit entstehen. Du solltest dabei im Hinterkopf haben, dass prinzipiell alle Zuschreibungen (sofern sie nicht diskriminierend oder verletzend sind) ihre Berechtigung haben dürfen. Schließlich sollen die Teilnehmenden überlegen, woher ihrer Meinung nach diese Zuschreibungen, Klischees und Vorurteile stammen.

3. Definition „Gender“ vs. „Sex“ (10 Minuten)

Du erläuterst kurz den Unterschied zwischen den Begriffen „Sex“ (biologisches Geschlecht) und „Gender“ (soziales Geschlecht).

Sex	Die Unterscheidung zwischen Sex und Gender wurde aus dem Englischen übernommen. „Sex“ meint in diesem Zusammenhang das biologische Geschlecht, das ein Mensch hat. Dies wird in der Regel bei der Geburt aufgrund der Geschlechtsorgane festgelegt.
Gender	„Gender“ bezeichnet das soziale Geschlecht, das in einem engen Zusammenhang mit gesellschaftlichen Rollen und der Identität des Menschen steht. Es wurde lange davon ausgegangen, dass sich das soziale Geschlecht direkt vom biologischen Geschlecht ableitet, also weibliche oder männliche Geschlechtsmerkmale automatisch die Rolle als Frau oder Mann und ihre Verhaltensweisen bestimmen. Diese Rollenerwartungen entstehen jedoch durch gesellschaftliche Zuschreibungen mit denen Menschen aufwachsen und die von Generation zu Generation weitergegeben werden. Oft gehen damit Vorurteile und Stereotype einher, z.B. dass alle Männer handwerklich begabt sind und alle Frauen gut kochen können. Geschlechterrollen sind dynamisch und haben sich im Laufe der Zeit immer etwas verändert.

4. Männlich, weiblich – und sonst so? LGBTQIA+ Memory (60 Minuten)

In der bisherigen Methode ging es immer um Frauen und Männer als die beiden Geschlechter, die es (scheinbar) gibt. Tatsächlich gibt es darüber hinaus weitere Geschlechtsidentitäten (siehe oben), die im nächsten Schritt genauer beleuchtet werden sollen. Zunächst soll die Gruppe überlegen, welche Geschlechtsidentitäten sie neben Männern und Frauen vielleicht noch kennt. Der Begriff „Geschlechtsidentität“ sollte an dieser Stelle entsprechend erklärt werden (siehe Kasten).

Dann teilst du die Gruppe wieder in Kleingruppen (ca. 5 bis 6 Personen) ein. Jede Gruppe bekommt einen Memorysatz (siehe Kopiervorlage). Ein Gruppenmitglied liest alle Begriffe und alle Erklärungen vor. Die Teilnehmenden sollen nun zu jedem Begriff die passende Definition finden (ca. 25 bis 30 Min.). Wenn die Kleingruppe unsicher ist, ob sie ein richtiges Paar gefunden hat, geben sie dir Bescheid. Du kannst den Teilnehmenden dann eine Rückmeldung geben, ob ihre Paarung stimmt. Es geht nicht darum, dass die Gruppen alles wissen sollen – vielmehr geht es darum, dass die Kleingruppen in Austausch kommen und miteinander diskutieren. Dass es Aspekte gibt, die sie (noch) nicht kennen, ist durchaus normal.

Nachdem die Kleingruppen zu jedem Begriff eine passende Definition gefunden haben, sollen sie zu folgenden Fragen in den Austausch kommen:

- Was ist euch bekannt?
- Was ist neu?
- Welche offenen Fragen habt ihr noch?

Die Kleingruppen schreiben die offenen Fragen auf Moderationskarten. Diese Fragen bringen die Teilnehmenden mit ins Plenum und du leitest ein Gespräch darüber an.

Da viele Begriffe für die Gruppe neu sein können, bietet es sich an, die Begriffe auf einem

Flipchart zu sammeln und dahinter zu notieren, was die Kleingruppen verstanden haben und eventuell die Begriffe noch einmal zu erklären bzw. zu ergänzen.

5. Abschluss (5 Minuten)

Zum Abschluss fragst du die Teilnehmenden, was sie aus dieser Einheit mitnehmen.

Tipps für Barrierfreiheit:



Sehen: Bei der Gestaltung des „Typisch männlich; Typisch weiblich“-Plakates sollten die Gruppen darauf achten, groß und deutlich zu schreiben. Je nach Sehbeeinträchtigung kann außerdem eine Assistenz für die Gruppenarbeit zur Verfügung gestellt oder gefragt werden, ob jemand aus der Gruppe die Begriffe notieren kann. Bei der Präsentation werden alle Begriffe laut vorgelesen und Doppelungen von Begriffen benannt. Bei dem Memory sollten die Begriffe ebenfalls laut vorgelesen werden oder das Dokument für einen Screenreader digital bereitgestellt werden. Je nach Sehstärke könnte auch angedacht werden, dass die entsprechende Person mit der Person, die die Begriffe vorliest, mitläuft und selber mitliest. Die Schrift auf den Memorykarten sollte entsprechend groß sein und es könnte hilfreich sein, die schwarze Schrift auf einen gelben Hintergrund zu drucken.



Motorik: Je nach motorischer Beeinträchtigung kann auch eine Assistenz oder ein Gruppenmitglied die Begriffe auf den Plakaten „Typisch männlich; Typisch weiblich“ notieren. Wenn Teilnehmende im Rollstuhl mit dabei sind, sollten die Memorykarten erhöht ausgelegt werden, sodass sie für alle Anwesenden gut zu greifen sind (z.B. auf Stühle legen oder an Pinnwänden festmachen).



Komplexität: Es sollte mehr Zeit für das Memory Spiel eingeplant werden, die Anzahl der Karten reduziert oder Begriffe vereinfacht werden.

Kopiervorlage: Memory

Jeder Begriff sowie jede Erklärung sind auf ein DIN A4 Blatt zu drucken.

Lesbisch	Bezeichnet üblicherweise homosexuelle Frauen.
Schwul / Gay	Das weitverbreitetste deutsche Wort, das gleichbedeutend für homosexuell benutzt wird. Üblicherweise meint es die männliche Homosexualität. Auf Schulhöfen (im deutschsprachigen Raum) gilt es als das am meisten verbreitete Schimpfwort. Manche lehnen das Wort aus diesem Grund auch ab. Andere Begriffe, die schwule Menschen für sich selbst nutzen, sind z.B. „Gay“ oder „Queer“.
Bisexualität	Sexuelle Orientierung, bei der sich die Person zu mehr als einem Geschlecht hingezogen fühlt.
Pansexualität	Sexuelle Orientierung, bei der sich die Person zu Menschen aller Geschlechtsidentitäten sexuell und/oder romantisch hingezogen fühlen kann.
Trans*	Die eigene Geschlechtsidentität stimmt nicht mit dem Geschlecht überein, das nach der Geburt bestimmt wurde. Das Geschlecht wird bei der Geburt meist aufgrund von äußerlichen Merkmalen festgelegt. Eine Person kann z.B. Brüste und eine Vagina haben und wie eine Frau wirken, sich aber wie ein Mann fühlen. Völlig unabhängig davon ist, ob die Person sich als heterosexuell, homosexuell, bi- oder asexuell empfindet. Der Begriff wird auch verwendet, um deutlich zu machen, dass jede Art der Geschlechtszuweisung abgelehnt wird.
Queer	Ursprünglich als Schimpfwort benutzt, wurde es von Betroffenen neu definiert und dient heute als Selbstbezeichnung. Der Begriff dient als Sammelbegriff für unterschiedliche sexuelle und geschlechtliche Orientierungen und Identitäten.
Inter*	Biologisch gesehen ist das Geschlecht uneindeutig, sprich es kann sowohl weibliche als auch männliche Genitalen geben. Genauso wird hier oft der Begriff „divers“ verwandt. Im Personalausweis kann seit 2018 in Deutschland und Österreich das dritte Geschlecht eingetragen werden.
Asexualität	Abwesenheit sexueller Anziehung anderen gegenüber. Das bedeutet nicht, dass betroffene Menschen sich nicht auch Beziehungen wünschen bzw. diese leben können.
Cisgender	Die eigene Geschlechtsidentität stimmt mit dem Geschlecht überein, das nach der Geburt zugewiesen wurde. Menschen, die mit weiblichen Geschlechtsorganen geboren wurden und sich selbst als Frauen verstehen. Menschen, die mit männlichen Geschlechtsorganen geboren wurden und sich selbst als Männer verstehen.
Heteronormativität	Heterosexualität gilt als die Norm und andere Formen bzw. Orientierungen werden bewusst oder unbewusst nicht wahrgenommen. Damit einher geht die Idee der Zweigeschlechtlichkeit, die sagt, dass der Mensch als Mann oder Frau geboren wird.



KULTUR

Ein Auslandsaufenthalt bedeutet, sich in einem neuen kulturellen Umfeld zurechtzufinden. Mit großer Wahrscheinlichkeit werden einem Situationen begegnen, die man nicht kennt. Mit den Methoden aus diesem Baustein kannst du die Teilnehmenden darauf vorbereiten. Insgesamt gibt es weit über hundert verschiedene Versuche, Kultur zu definieren. „Kultur“ ist ein sehr komplexer Begriff, der schwierig zu fassen ist. Als Trainer:in macht es daher Sinn, dich zu fragen, was du unter Kultur verstehst und was du den Teilnehmenden vermitteln möchtest.

Es gibt zwei sich grundlegend widersprechende Annahmen über die Entwicklung und die Wirkungsweise von Kultur. Die erste Annahme geht davon aus, dass Kultur etwas Statisches ist. Das heißt, dass sich Kulturen deutlich voneinander unterscheiden und sich kurzfristig kaum verändern. Beispielsweise wären demnach alle Deutschen pünktlich und alle Spanier:innen lebensfroh.

Trainings mit einem statischen Kulturverständnis arbeiten häufig mit Dos and Don'ts: „Wenn du im Land XY bist, darfst du in keinem Fall eine Essenseinladung ablehnen. Du trittst in ein Fettnäpfchen, wenn du zur Begrüßung deine linke Hand reichst.“ Es wird angenommen, dass es zu Missverständnissen kommt, wenn sich Menschen unterschiedlicher Kulturen treffen. Problematisch bei solchen Ansätzen ist, dass die Trainings Stereotype vermitteln. Sie betonen vor allem, worin sich Mitglieder verschiedener Kulturen unterscheiden und begünstigen keine offenen Begegnungen zwischen Menschen.

Wir gehen von einem dynamischen Verständnis von Kultur aus, in der es Widersprüche und Unterschiede innerhalb einer Kultur gibt. Kulturen sind ständig im Wandel, zum Beispiel durch Migration oder Globalisierung. Es gibt sowohl Überschneidungen als auch Unterschiede zwischen Kulturen. Die Zugehörigkeit zu einer Kultur prägt Menschen, legt ihre Identität aber nicht fest. Wir wissen also nicht, was passiert, wenn sich zwei Menschen unterschiedlicher Kulturen treffen.

Wir möchten Teilnehmende deshalb darin bestärken,

- bei jeder Begegnung offen für andere Menschen und ihre Lebenswelt zu sein,
- spontan und der Situation entsprechend handeln zu können,
- die eigene Prägung zu reflektieren,
- Vorurteile zu hinterfragen und Stereotypisierungen zu vermeiden,
- Gemeinsamkeiten zu suchen.

Wenn du mit einem dynamischen Kulturverständnis arbeitest, wirst du mitunter erleben, dass Teilnehmende eine genaue Handlungsanleitung von dir verlangen. Sie begrün-

den dies häufig damit, dass sie Angst haben, im Ausland etwas falsch zu machen. Sie möchten sich gerne optimal vorbereiten. Es geht also auch darum, die Teilnehmenden zu ermutigen, Unsicherheiten zu akzeptieren.

In diesem Baustein findest du vier Methoden. Die Methoden ‚Gruppenzugehörigkeiten‘ und ‚Kulturrucksack‘ regen die Teilnehmenden zu einer Auseinandersetzung mit der eigenen kulturellen Prägung an, damit sie ihr eigenes Denken und Handeln besser verstehen können. Das Kartenspiel ‚Kulturelles Mau Mau‘ und das Planspiel ‚Wir entwerfen eine Stadt‘ ermöglichen das Üben von Perspektivenwechsel und Empathie.





KULTURRUCKSACK

Die Methode ‚Kulturrucksack‘ ist eine Einladung an die Teilnehmenden, sich mit ihren eigenen Wertvorstellungen bewusst auseinanderzusetzen. Dafür gestalten sie ihren persönlichen Kulturrucksack und bepacken diesen im Anschluss mit verschiedenen Aussagen. In Kleingruppen tauschen sich die Teilnehmenden über ihre Werte aus und können sich dadurch auch untereinander besser kennenlernen. Abschließend folgt ein Austausch im Plenum über Wertvorstellungen, kulturelle Prägungen und Kulturmerkmale.

© freepik.com



Ziele der Methode:

- Die eigenen Werte sichtbar machen
- Das eigene Wertesystem erkennen
- Akzeptanz fördern



Art der Methode: Reflexionsübung



Level der Methode: Mittel bis Schwer



Gesamtdauer: 55 bis 65 Minuten



Anzahl Teilnehmende: Mindestens 6



Anzahl Trainer:innen: 1 bis 2



Raumbedarf: Seminarraum, Tische, Stühle



Material: Moderationskarten in zwei unterschiedlichen Formen, Papiertüten oder Briefumschläge, Papier, Stifte, Flipchartpapier



Kopiervorlagen: Sätze für den Kulturrucksack

Vorbereitung:

Zur Vorbereitung schreibst du die Sätze, mit denen du arbeiten möchtest, auf Karten. Du kannst die Beispielsätze aus der Kopiervorlage nutzen oder dir eigene Sätze überlegen, die zum Thema deines Seminars passen. Jeder Satz soll auf einer eigenen Karte stehen. Für die Sätze werden zwei unterschiedliche Moderationskarten verwendet. Kulturelle Merkmale, die wir bei anderen direkt wahrnehmen können, werden auf runde Karten geschrieben. Kulturelle Merkmale, die nicht direkt wahrnehmbar sind, werden auf eckige Karten geschrieben. Verteile die Karten im Raum. Lege neben jeden Satz unbeschriebene Moderationskarten in der gleichen Form sowie Stifte für die Teilnehmenden auf.

Durchführung:

1. Einleitung (15 Minuten)

Du kannst mit folgenden Worten beginnen: „Wir sind uns oft nicht dessen bewusst, welche kulturellen Werte wir in uns tragen. Ihr seid deshalb eingeladen, euch euren eigenen Kulturrucksack zu packen.“

Danach bittest du alle Teilnehmenden, sich eine Papiertüte zu nehmen und darauf einen Rucksack zu zeichnen und ihn kreativ zu gestalten.

2. Sammelphase (10 bis 20 Minuten)

Sobald alle ihren Rucksack fertig gestaltet haben, fährst du fort: „Nehmt euren Rucksack mit auf eure Reise. Bewegt euch im Raum ohne miteinander zu sprechen und lest euch die ausgelegten Sätze durch. Packt diejenigen ein, von denen ihr denkt, dass sie in euren

Rucksack passen und auf euch zutreffen. Die Übung ist eine Einladung, mehr über euch selbst zu erfahren. Es gibt keine richtigen oder falschen, guten oder schlechten Aussagen. Wenn ihr eine Aussage in euren Rucksack packen wollt, schreibt sie bitte auf die daneben liegende Moderationskarte. Bitte benutzt nur die Karten, die neben den Aussagen liegen und lasst den Originalsatz immer liegen! Ihr habt dafür ca. 10 Minuten Zeit. Später wird es noch Zeit zum Austausch geben.“

Gib je nach Anzahl ausgewählter Sätze ausreichend Zeit für die Sammelphase.

Für einen Gesamtüberblick kannst du alle Sätze auf eine Pinnwand aufhängen.



Stolpersteine: Betone in der Anleitung, dass keine der Aussagen positiv oder negativ ist. Wir alle haben durch unsere Erziehung, Familie und Schule bestimmte Werte vermittelt bekommen, die uns heute prägen. Es ist wichtig, sich über diese bewusst zu werden und möglichst ehrlich zu sich selbst zu sein. Selbst wenn wir diese Werte insgeheim ablehnen. Sie sind bestimmend für unser Handeln.

3. Austauschphase (15 Minuten)

Die Teilnehmenden treffen sich in 3er-Gruppen. Lass sie selbst wählen, mit wem sie gemeinsam in der Gruppe sein möchten. In den Kleingruppen tauschen sich die Teilnehmenden darüber aus, welche Sätze sie ausgewählt haben. Weise sie darauf hin, dass jede:r für sich selbst entscheidet, was er:sie mit den anderen teilen möchte und was er:sie für sich behalten will.

4. Auswertungsphase (15 Minuten)

Für die letzte Phase kommen alle im Plenum zusammen. Bitte die Teilnehmenden, die Karten vor sich hinzulegen und die runden und eckigen Karten in zwei Stapel zu sortieren. Frage die Teilnehmenden, ob sie eine Vermutung haben, warum es zwei Stapel gibt. Du kannst sie auch fragen, welcher Stapel größer ist und ob sie Unterschiede zwischen den Stapeln bzw. den Sätzen erkennen können.

Anschließend erklärst du die Idee dahinter: „Die zwei Stapel stehen für Kulturmerkmale. Der eine Stapel besteht aus Karten mit Merkmalen, die direkt sichtbar/wahrnehmbar sind – der andere aus Karten mit Merkmalen, die unter der Oberfläche liegen und nicht direkt sichtbar/wahrnehmbar sind.“

Innerhalb einer Kultur gibt es eine Vielfalt an Werten, die sich in ständigem Wandel befinden. Der Kulturrucksack bedeutet, dass kulturelle Prägungen individuell sind und ich mich aus verschiedenen Kulturen bedienen kann. Es ist möglich, dass ich mit Menschen aus vermeintlich fremden Kulturen mehr Kulturmerkmale teile als mit Menschen ‚meiner‘ Kultur. Es könnte z.B. sein, dass zwei Sozialpädagog:innen aus zwei Ländern mehr Kulturmerkmale teilen als ein:e Manager:in und ein:e Sozialpädagog:in aus demselben Land.“

Sammele die wichtigsten Erkenntnisse und fasse sie für die Gruppe auf einem Flipchartpapier zusammen. Diese können sein:

- Nicht alles, was eine Person ausmacht oder prägt, kann ich direkt wahrnehmen; es braucht Zeit, um es zu verstehen.
- Ich werde durch die Kultur geprägt, aber nicht festgelegt.
- Je nach Situation kann ich mal die einen, mal die anderen Werte aus meinem Rucksack „auspacken“.
- Ich kann mich unterschiedlicher kultureller Werte bedienen. Kultur ist immer im Wan-

del, z.B. durch Migration, Globalisierung, soziale Medien...

- Den Fokus auf die Gemeinsamkeiten und Dinge, die uns verbinden, legen, anstatt auf die Unterschiede zwischen Kulturen.

Zusatzübung: Wenn die Gruppe sich bereits kennt, kann es spannend sein, die Kulturrucksäcke zu verteilen und dann die Sätze daraus vorzulesen. Die Gruppe muss dann raten, auf wen diese zutreffen könnten. Wichtig ist, dass die Teilnehmenden im Vorfeld entscheiden können, ob sie bestimmte Sätze, die ihnen zu privat erscheinen, aus ihrem Rucksack herausnehmen wollen.

Tipps für Barrierefreiheit:



Sehen: In der Sammelphase können Tandems gebildet werden. Die:Der sehende Teilnehmer:in liest dann die Sätze auf den Kärtchen vor und unterstützt beim Einsammeln. Du kannst Karten mit vorgeschriebenen Sätzen vorbereiten, so dass sie direkt eingesammelt werden können. Die Sätze können alternativ in einem barrierefreien Dokument vorbereitet und mit einem Screenreader gelesen werden. Die Einteilung in zwei Kategorien (direkt wahrnehmbar/nicht wahrnehmbar) entfällt dann.



Motorik: Die Karten sollten für alle gut erreichbar sein. Lege sie am besten auf Tischen und/oder Stühlen aus. Du kannst auch selbstklebende Karten verwenden und sie auf der Wand aufkleben, wenn sie dort leicht abgenommen werden können. Bereite vorgeschriebene Karten vor, so dass diese direkt eingesammelt werden können und nicht abgeschrieben werden müssen.



Kopiervorlage

Folgende Sätze können dir als Anregung dienen. Du kannst sie passend zu deinen Teilnehmenden und dem Thema auswählen bzw. ändern. Achte darauf, dass die Anzahl der Sätze überschaubar bleibt.

Zeitvorstellung (sichtbar):

Ich bin pünktlich.

Ich komme meist ein paar Minuten später.

Ich bin sehr unpünktlich.

Zeitvorstellung (nicht sichtbar):

Ich plane meist langfristig.

Ich bin flexibel.

Riten (sichtbar):

Ich gehe in die Kirche/Moschee/Synagoge/Tempel/Gotteshaus.

Ich feiere Weihnachten, Ostern etc.

Ich feiere Ramadan, Opferfest etc.

Ich feiere Chanukka, Jom Kippur etc.

Ich feiere Vesakh Fest, Lichterfest Pavarana etc.

Ich feiere Diwali, Durga Puja etc.

Ich feiere folgende religiösen Feste: _____ (bitte ggf. individuell vervollständigen)

Ich feiere Karneval.

Ich feiere Halloween.

Ich feiere den Valentinstag.

Ich feiere Silvester.

Speisen (sichtbar):

Ich esse am liebsten: _____ (bitte individuell vervollständigen)

Ich ernähre mich vegetarisch.

Ich ernähre mich vegan.

Folgende Dinge nehme ich nicht zu mir:

Mode (sichtbar):

Ich ziehe mich gerne bunt und auffällig an.

Ich möchte mit meiner Kleidung lieber nicht auffallen.

Ich möchte über Mode meine Werte/meinen Glauben ausdrücken.

Symbole (sichtbar):

Ich möchte durch Symbole an meinem Körper oder Kleidung etwas über meine Werte oder meinen Glauben ausdrücken.

Ich zeige durch Symbole in meiner Wohnung, was für mich im Leben wichtig ist.

Freizeit (sichtbar):

In meiner Freizeit mache ich vor allem Dinge, die mir Spaß machen.

In meiner Freizeit engagiere ich mich für die Gesellschaft.

Ich mag Sport.

Ich mag Musik.

In meiner Freizeit schaue ich gerne Filme/Serien.

Glauben (nicht sichtbar):

Ich glaube an Gott.

Ich glaube nicht an Gott.

Ich glaube an eine höhere Macht.

Ich bin unsicher, ob ich an etwas wie Gott oder eine höhere Macht glaube.

Werte/Einstellungen/Überzeugungen (nicht sichtbar):

Ich finde es gut, dass in Österreich und Deutschland Menschen gesiezt werden, die sich nicht gut kennen.

Ich fände es gut, wenn sich alle Menschen duzen würden.

Die Gleichstellung aller Geschlechter ist mir sehr wichtig.

Ich mache gerne alles perfekt.

Fehler zu akzeptieren, fällt mir schwer.

Ich kann gut damit umgehen, wenn ich Fehler mache und lerne daraus.

In neuen Situationen bin ich eher vorsichtig.

Ich finde es aufregend, Neues zu entdecken.

Meine Familie ist mir sehr wichtig.

Meine Unabhängigkeit ist mir wichtig.

Ich möchte gerne in der Nähe meiner Familie leben.

Ich möchte eine Arbeit finden, in der ich viel mit anderen Menschen kooperieren muss.

Ich lebe im Einklang mit der Natur.

Mir ist es wichtig, eine gute Karriere zu machen.

Mir ist es wichtig, viel Geld zu verdienen.

Ich verzichte gerne auf meine eigenen Interessen, wenn die Gemeinschaft dadurch einen Vorteil hat.

Freundschaft ist mir wichtig.

Die Ehe ist mir wichtig.

Treue in einer Beziehung ist mir sehr wichtig.

In einer Beziehung möchte ich unabhängig sein.

Treue ist mir nicht so wichtig.

Disziplin (nicht sichtbar):

Wenn ich etwas zugesagt habe, mache ich es auf jeden Fall.

Mir fällt es manchmal schwer, Zusagen einzuhalten.

Ich kann mich auch zu unangenehmen Dingen gut aufraffen.

Mit fällt es schwer, den inneren Schweinehund zu überwinden.

Selbstständigkeit (nicht sichtbar):

Mir fällt es leicht, eine Aufgabe anzugehen und eigene Ideen zu entwickeln.

Ich finde es gut, wenn ich einen klaren Arbeitsauftrag habe und weiß, was ich tun soll.

Ich nehme gerne die Unterstützung meiner Eltern bzw. Partner:in in Anspruch.

Ich kümmere mich um alle Bereiche meines Lebens selbst.

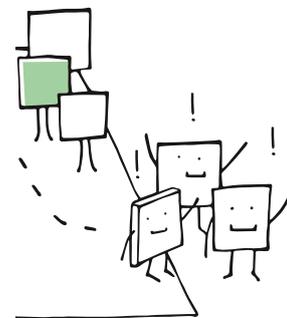
Ich bin schon früh von Zuhause ausgezogen.

Ich lebe mit meiner Herkunftsfamilie.

Du kannst auch zu folgenden Begriffen Sätze finden, wenn sie für deinen Seminar-Kontext passen.

Architektur (sichtbar); Einstellungen zu Macht (nicht sichtbar); Einstellungen zu Toleranz (nicht sichtbar); Einstellungen zu Frieden (nicht sichtbar); Einstellungen zu Gesundheit (nicht sichtbar); Ehrlichkeit (nicht sichtbar)





GRUPPENZUGEHÖRIGKEITEN

Die Methode ‚Gruppenzugehörigkeiten‘ kann gut für einen Einstieg in das Seminarthema genutzt werden. Die Methode eignet sich gut am Beginn zum Kennenlernen. Die Teilnehmenden lernen sich auf eine spracharme und aktivierende Art und Weise kennen. Sie können unterschiedliche Gruppenzugehörigkeiten erkennen. Neben dem Kennenlernen der Teilnehmenden untereinander kannst auch du als Trainer:in die Gruppe besser kennenlernen.



Ziele der Methode:

- Aktivierender Einstieg
- Sichtbarmachen von Gruppenzugehörigkeiten
- Gegenseitiges Kennenlernen



Art der Methode: Aufstellung



Level der Methode: Leicht



Gesamtdauer: 40 bis 50 Minuten



Anzahl Teilnehmende: Mindestens 8



Anzahl Trainer:innen: 1



Raumbedarf: Seminarraum, Platz zum Bewegen



Material: Flipchartpapier, Marker

Durchführung:

1. Aufstellung zu Begriffen (20 bis 30 Minuten)

Du bittest die Teilnehmenden, sich im Raum zu verteilen. Dann erklärst du ihnen, dass sie sich zu von dir genannten Kategorien im Raum positionieren sollen. Zum Beispiel sollen sich alle Teilnehmenden mit der gleichen Haarfarbe zusammenfinden. Nach jeder Kategorie kannst du Raum für Fragen geben oder Missverständnisse klären, die dir aufgefallen sind.

Du liest nach und nach die Kategorien vor. Hier findest du einige Ideen. Du kannst diese ändern und an dein Seminarthema anpassen.

- Haarfarbe
- Alter
- Herkunft
- Aktuelle Tätigkeit
- Religion
- Arbeitsbereich des Auslandsdienstes
- Gesprochene Sprachen

Die Teilnehmenden kommen ins Gespräch und stellen sich je nach Zugehörigkeit in einer Gruppe zusammen. Bei Kategorien wie dem Alter sollen sie sich in der richtigen Reihenfolge auf einer Linie aufstellen. Auch die Teilnehmenden können eigene Kategorien finden und diese einbringen. Du kannst für einzelne Kategorien entscheiden, dass die Teilnehmenden nicht miteinander sprechen dürfen.

Einigen Teilnehmenden kann es schwerfallen, sich klar einer Gruppe zuzuordnen. Sie werden gebeten, kurz zu erklären, wo sie sich positionieren möchten.

2. Reflexion (20 Minuten)

Für die Reflexion kommen alle in einem großen Kreis zusammen. Lade die Teilnehmenden ein, sich umzusehen und wahrzunehmen, wer mit ihnen in diesem Seminar ist und was sie bereits übereinander erfahren haben. Bitte sie, sich in Erinnerung zu rufen, welchen Kategorien sie sich zugeordnet haben und wer mit ihnen in diesen Gruppen stand.

Du kannst der Gruppe danach folgende Reflexionsfragen stellen: „War ich mir meiner Gruppenzugehörigkeiten bereits bewusst? War etwas neu für mich? In welchen Gruppen habe ich mich zugehörig/nicht zugehörig gefühlt? War ich mit Menschen in einer Gruppe, mit denen ich mich nicht selbst in eine Gruppe gestellt hätte?“

Abschließend sagt jede:r Teilnehmer:in einen oder mehrere Sätze zu der Übung. Du kannst auch Satzanfänge vorgeben, die du auf einem Flipchart vorbereitest. Die Teilnehmenden können mehrere der Satzanfänge für sich beenden. Folgende Satzanfänge können genutzt werden:

- Mir ist bewusstgeworden, dass...
- Ich habe mich vertraut/zugehörig gefühlt, weil...
- Ich habe mich fremd/nicht zugehörig gefühlt, weil...
- Mich hat irritiert, dass...
- Mich hat gefreut, dass...
- Mich hat traurig/nachdenklich gemacht, dass...

Tipps für Barrierefreiheit:



Hören: Du kannst vier verschiedenfarbige Moderationskarten im Raum aufhängen. Am besten hängst du in jede Ecke des Raumes eine Farbe auf. Male ein viergeteiltes Quadrat auf ein Flipchart und markiere die 4 Flächen entsprechend der Verteilung der Farben. In die Flächen schreibst du das Wort der Kategorie. So unterstützt du die Orientierung der Teilnehmenden.

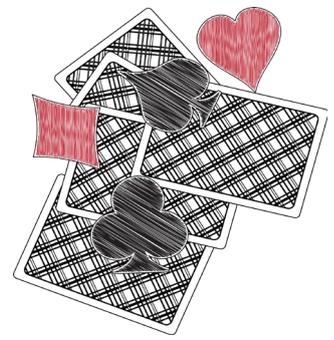


Sehen: Du solltest im Vorfeld sicherstellen, dass die Teilnehmenden bereits über eine gute Orientierung im Raum verfügen. Benenne die möglichen Kategorien und versehe sie mit einer klaren räumlichen Beschreibung (z.B. Ecke hinten, am Fenster etc.). Neu auftauchende Kategorien müssen ebenfalls benannt und im Raum klar zugeordnet werden.

Bei der Auswertung sollte benannt werden, welche Teilnehmenden in welchen Gruppen stehen. Wenn jemand spricht, nennt er:sie zu Beginn immer seinen:ihren Namen. Als Trainer:in solltest du einen Überblick darüber geben, wie sich die Gruppen verteilen, um einen guten Überblick zu geben. Für Menschen mit Restsehvermögen kann eine Orientierung über Farben eine Unterstützung bieten (siehe Hören). Bei der Aufstellung auf einer Linie muss klar sein, wo Beginn und Ende der Linie im Raum liegen.



Stolpersteine: Du solltest gut darauf achten, wo es Ungleichgewichte gibt und z.B. Zugehörigkeiten nur auf eine einzelne Person zutreffen. Dies kann in anderen Übungen oder Gesprächen aufgegriffen werden.



KULTURELLES MAUMAU

Die Methode ‚kulturelles MauMau‘ ist ein spielerischer Einstieg in das Thema Interkulturelles Lernen. Sie basiert auf dem bekannten Kartenspiel Mau-Mau. Das Spiel wird in 4er-Gruppen gespielt, in denen jeweils andere Spielregeln herrschen. Nach jeder Spielrunde werden die Gruppen neu gemischt. Durch die unterschiedlichen Spielregeln können Verwirrung, Irritation oder Konflikte auftauchen. In der Reflexionsphase werden diese besprochen und in Bezug zu internationalen Begegnungen gesetzt. Ziel der Methode ist, dass sich Teilnehmende mit Themen wie Werten, Normen, Kulturunterschieden und möglichen Handlungsstrategien auseinandersetzen.



Ziele der Methode:

- Verständnis für interkulturelle Erfahrungen wecken
- Simulation der Dynamik von Gruppenprozessen in fremden Situationen
- Persönlichen Umgang mit Irritationen bewusstmachen, Handlungsstrategien entwickeln



Art der Methode: Kartenspiel



Level der Methode: Mittel bis Schwer



Gesamtdauer: 90 bis 110 Minuten



Anzahl Teilnehmende: 16



Anzahl Trainer:innen: 2



Raumbedarf: Seminarraum, Tische, Stühle



Material: 4 Kartenspiele mit je 32 Karten, Pinnwände, Flipchartpapier, Marker



Kopiervorlagen: Spielregeln für 4 Gruppen

Durchführung:

1. Einleitung (15 Minuten)

Ein:e Trainer:in übernimmt während der gesamten Methode die Rolle der Spielleitung. Du kannst die Teilnehmenden mit den folgenden Worten begrüßen:

„Willkommen im Spielsalon!

Ihr seid eingeladen zum Kartenspiel, das in allen Teilen der Welt ein Mittel zur Kommunikation und zur Kontaktaufnahme ist. Die Regeln des Spiels erhaltet ihr gleich von mir. Ihr werdet von Tisch zu Tisch reisen und verschiedenen Menschen begegnen, wie es auch in internationalen Begegnungen passiert. Nach einer kurzen Übungsphase dürft ihr während des ganzen Spiels nicht mehr miteinander sprechen. Das Spiel wird ca. 30 Minuten dauern. Danach machen wir 15 Minuten Pause, bevor wir uns zu einer Auswertung treffen und von euch hören wollen, wie euch das Spiel gefallen hat. Wir werden jetzt 4er-Gruppen festlegen und danach die Karten und Regeln verteilen. Dann kann das Spiel beginnen! Wenn es Fragen in eurer Gruppe gibt, gebt uns ein Zeichen und wir kommen zu euch. Viel Spaß!“



Stolpersteine: Wenn du den Teilnehmenden das Spiel vorstellst, darfst du nichts über den Sinn, die Regeln oder Tücken des Spiels verraten. Es funktioniert ähnlich wie Mau-Mau, nur dass die Regeln sich für jede Gruppe unterscheiden. Falls Teilnehmende fragen, ob denn an allen Tischen dieselben Regeln gelten, musst du notgedrungen etwas

flunkern, damit das Spiel funktioniert: „Ja, es geht um das Reisen und die Begegnung mit neuen Menschen.“

Wenn möglich, trenne die Spieltische mit Pinnwänden voneinander, so bekommen die Teilnehmenden weniger von dem Spielgeschehen der anderen Tische mit. Nachdem 4er-Gruppen gebildet wurden, kannst du jedem Tisch die Regeln austeilen. Gib den Teilnehmenden 10 Minuten Zeit, diese zu lesen und in ihrer Gruppe einzuüben. Besuche jede einzelne Gruppe, um etwaige Fragen zu klären. Danach werden die Regeln eingesammelt. Weise nochmal darauf hin, dass von nun an nicht mehr gesprochen werden darf.

2. Spielphase (30 Minuten)

Das Spiel beginnt an den einzelnen Tischen. Nach 5 Minuten gibst du das Schlussignal und fragst nach der:dem Gewinner:in. Die Sieger:innen der einzelnen Tische ziehen jeweils einen Tisch im Uhrzeigersinn weiter. Die Verlierer:innen (die Person mit den meisten Karten auf der Hand) ziehen einen Tisch gegen den Uhrzeigersinn weiter.



Stolpersteine: Falls sich eine Gruppe nicht entscheiden kann, wer der:die Sieger:in ist, musst du recht schnell und rigoros entscheiden. Du möchtest Diskussionen über die Regeln vermeiden, damit das Spiel funktioniert.

Insgesamt gibt es vier Runden. Für die letzte Runde besteht die Möglichkeit, alle Personen, die noch keinen Tischwechsel vorgenommen haben, wechseln zu lassen. So können alle Teilnehmenden die Erfahrung machen, an einem Tisch mit anderen Regeln konfrontiert zu sein. Durch den Tischwechsel können Konflikte rund um die Regeln auftreten. Diese sollten im Rahmen der Auswertung aufgegriffen werden. Es kann auch Frustration bei den Teilnehmenden entstehen, weil sie das Gefühl haben, dass andere sich nicht an die Regeln halten oder sie das Spiel nicht verstehen. Beobachte das Spielgeschehen an den Tischen gut, du kannst deine Beobachtungen in der Auswertungsphase einbringen.

Nach 25 Minuten ist die Spielphase beendet. Gib den Teilnehmenden ca. 15 Minuten Pause, bevor es mit einer Reflexion weitergeht.

3. Auswertungsphase (15 Minuten)

Die Auswertung des Spielsalons erfolgt durch die folgenden Fragen, die du im Vorfeld auf ein Flipchart schreiben kannst:

- Was war ätzend?
- Was war klasse?
- Was waren eure Reaktionen auf verschiedene Situationen?
- Wie habt ihr euch gefühlt, als ...
...ihr den Tisch gewechselt habt?
...neue Personen an euren Tisch gekommen sind?
- Welche Strategien habt ihr ab der zweiten oder dritten Runde genutzt?
- Wie habt ihr in der Gruppe miteinander kommuniziert?
- Wie seid ihr mit Frustration umgegangen?

Die Antworten der Teilnehmenden kannst du auf Karten schreiben und zu den jeweiligen Fragen hängen. Einige Teilnehmende werden Frust loswerden wollen – auch dafür sollte Raum gegeben werden. Eine:r von euch Trainer:innen sollte sich auf die Moderation konzentrieren, der:die andere die Aussagen der Teilnehmenden aufnehmen. Je nach Stimmung in der Gruppe kannst du an dieser Stelle eine Pause machen. Teile den Teilnehmenden mit, dass nach der Pause noch eine zweite Reflexionsphase kommt.

4. Transferphase

In der letzten Phase kannst du anhand der Erfahrungen und Handlungsstrategien Bezug auf internationale Begegnungen nehmen. Dazu stellst du folgenden Reflexionsfragen:

- Was kann in internationalen Begegnungen ähnlich ablaufen?
- Welche der genannten Erfahrungen, Reaktionen und Strategien erlebt man auch, wenn Menschen verschiedener kultureller Hintergründe erstmalig aufeinandertreffen?
- Welche Strategien nützen der Verständigung und Begegnung? Welche sind eher konttraproduktiv?
- Wie kann ich persönlich mit solchen Situationen umgehen?
- Was habe ich während des Spiels über mich und mein Verhalten in der Situation gelernt? Was kann ich daraus mitnehmen?

Die Teilnehmenden finden sich in Kleingruppen zusammen. Dazu lösen sich die vorherigen Gruppen auf und es finden sich neue Gruppen zusammen, die möglichst vorher nicht gemeinsam gespielt haben. Die Fragen werden in der Kleingruppe diskutiert. Zum Abschluss kommt die Gesamtgruppe nochmals zusammen und tauscht die wichtigsten Erfahrungen aus.

Tipps für Barrierefreiheit:



Hören: Gib gegebenenfalls mehr Zeit, wenn die Teilnehmenden die Regeln an den Tischen einüben und sie in Gebärdensprache übersetzt werden.



Sehen: Braille-Spielkarten mit fühlbaren Zeichen, vereinfachten Symbolen sowie mit vergrößerten Zeichen können im Vorfeld bestellt werden. Gib deinen Teilnehmenden im Vorfeld genügend Zeit, um sich mit den Spielkarten vertraut zu machen. Alternativ können Tandems gebildet werden. In diesem Fall darf gesprochen werden, um dem:der Partner:in mitzuteilen, welche Karten gelegt werden. Je nach Anzahl der Teilnehmenden können dadurch 5 Teilnehmer:innen in einer Gruppe sein.

Zu Beginn jeder neuen Runde sollten die Spielenden an einem Tisch ihre Namen nennen, damit alle wissen, mit wem sie am Tisch sitzen.

Um nonverbale Kommunikation für alle erfahrbar zu machen, kannst du Kommunikationsregeln einführen. Dafür dürfen Wörter und Gesten mit Geräuschen von den Spielenden verwendet werden. Zum Beispiel:

- „Gewonnen“ und „Verloren“ jeweils am Ende der einzelnen Spielrunden
- Jede:r Spielende sagt, welche Karte er:sie ablegt (z.B. Kreuz 10) und welche Handlung er:sie ausführt (z.B. „Du bekommst zwei Karten von mir“)
- „Ja“ – auf den Tisch Klopfen
- „Nein“ – Schnipsen

Außerdem sollten Gefühlsäußerungen und dazugehörige Geräusche zugelassen werden, damit alle Spielenden einander wahrnehmen können. Eine:r von euch Trainer:innen sollte das Spiel gut beobachten und falls notwendig Anpassungen oder Übersetzungen der Gestik vornehmen.



Motorik: Zur Unterstützung kann ein Kartenhalter genutzt werden.



Komplexität: Alternativ kann ein Uno-Spiel gewählt werden. Die Regeln müssen dann angepasst werden.

Kopiervorlage: Kulturelles Mau Mau

Spielregeln für 4 Gruppen

Team A:

„Here we go!“ – Im Spiel-Salon der Begegnung

1. Jede:r Mitspieler:in erhält fünf Karten.
2. Eine Karte wird offen auf den Tisch gelegt, der restliche Stapel verdeckt daneben.
3. Wie bei „MauMau“ können Karten abgelegt werden: Farbe auf Farbe (z.B.: Kreuz auf Kreuz...) oder Zahl auf Zahl (z.B.: sieben auf sieben, Dame auf Dame...).
4. Der:die kleinste Spieler:in fängt an.
5. Wird ein König gespielt, setzt der:die nachfolgende Spieler:in eine Runde aus.
6. Wird ein Bube gespielt, muss der:die nachfolgende Spieler:in eine Karte aufnehmen, es sei denn, er:sie kann einen weiteren Buben ausspielen. Dann nimmt der:die nächste Spieler:in zwei Karten auf.
7. Wenn eine Zehn gelegt wird, darf der:die Spieler:in zwei Karten an eine:n Mitspieler:in freier Wahl abgeben.
8. Wer keine passende Karte ausspielen kann, nimmt die oberste Karte vom verdeckten Stapel. Kann auch diese Karte nicht gespielt werden, setzt der:die Spieler:in eine Runde aus.
9. Ist der Stapel der verdeckten Karten verbraucht, werden die bereits ausgespielten Karten – außer der zuletzt gespielten – gemischt und wieder verdeckt auf den Tisch gelegt.
10. Es gewinnt, wer als Erste:r nur noch eine Karte auf der Hand hat.

Team B:

„Here we go!“ – Im Spiel-Salon der Begegnung

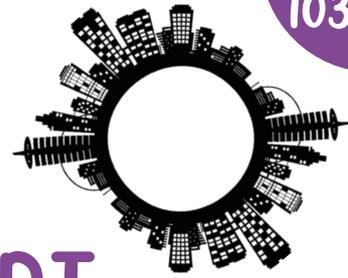
1. Jede:r Mitspieler:in erhält fünf Karten.
2. Eine Karte wird offen auf den Tisch gelegt, der restliche Stapel verdeckt daneben.
3. Wie bei „MauMau“ können Karten abgelegt werden: Farbe auf Farbe (z.B.: Kreuz auf Kreuz...) oder Zahl auf Zahl (z.B.: sieben auf sieben, Dame auf Dame...)
4. Der:Die Spieler:in links des:der Kartengeber:in fängt an.
5. Wenn ein Bube gespielt wird, wird das Spiel in umgekehrter Richtung fortgesetzt (bei dem ersten Buben also gegen den Uhrzeigersinn, beim nächsten wieder im Uhrzeigersinn usw.)
6. Wird eine Dame gespielt, darf der:die Spieler:in sich eine:n Mitspieler:in aussuchen. Der:Die Mitspieler:in muss zwei Karten von dem:der Spieler:in ziehen.
7. Wird eine Zehn gespielt, setzt der:die nachfolgende Spieler:in eine Runde aus.
8. Wer keine passende Karte ausspielen kann, nimmt die oberste Karte vom verdeckten Stapel. Kann auch diese Karte nicht gespielt werden, setzt der:die Spieler:in eine Runde aus.
9. Ist der Stapel der verdeckten Karten verbraucht, werden die bereits ausgespielten Karten – außer der zuletzt gespielten – gemischt und verdeckt auf den Tisch gelegt.
10. Es gewinnt, wer als Erste:r keine Karte mehr auf der Hand hat.

Team C:**„Here we go!“ – Im Spiel-Salon der Begegnung**

1. Jede:r Mitspieler:in erhält fünf Karten.
2. Eine Karte wird offen auf den Tisch gelegt, der restliche Stapel verdeckt daneben.
3. Wie bei „MauMau“ können Karten abgelegt werden: Farbe auf Farbe (z.B.: Kreuz auf Kreuz...) oder Zahl auf Zahl (z.B.: sieben auf sieben, Dame auf Dame...)
4. Der:Die älteste Spieler:in fängt an.
5. Wenn eine Dame gespielt wird, muss der:die Spieler:in zwei Karten vom Stapel ziehen, es sei denn, er:sie kann eine weitere Dame ausspielen. Dann nimmt der:die nächste Spieler:in vier Karten auf.
6. Wird ein König gespielt, darf der:die nachfolgende:Spieler:in keine Karte ausspielen.
7. Wird ein Bube gespielt, gilt das als Trumpf: Der:Die Spieler:in darf zusätzlich eine Karte freier Wahl ausspielen.
8. Wer keine passende Karte ausspielen kann, nimmt die oberste Karte vom verdeckten Stapel. Kann auch diese Karte nicht gespielt werden, setzt der:die Spieler:in eine Runde aus.
9. Ist der Stapel der verdeckten Karten verbraucht, werden die bereits ausgespielten Karten – außer der zuletzt gespielten – gemischt und verdeckt auf den Tisch gelegt.
10. Es gewinnt, wer als Erste:r keine Karte mehr auf der Hand hat.

Team D:**„Here we go!“ – Im Spiel-Salon der Begegnung**

1. Jede:r Mitspieler:in erhält fünf Karten.
2. Eine Karte wird offen auf den Tisch gelegt, der restliche Stapel verdeckt daneben.
3. Wie bei „MauMau“ können Karten abgelegt werden: Farbe auf Farbe (z.B.: Kreuz auf Kreuz...) oder Zahl auf Zahl (z.B.: sieben auf sieben, Dame auf Dame...)
4. Der:Die Spieler:in mit den hellsten Augen fängt an.
5. Wenn eine Dame gespielt wird, darf der:die nachfolgende Spieler:in eine Karte völlig freier Wahl ausspielen.
6. Wird ein As gespielt, darf der:die Spieler:in zwei Karten unter den verdeckten Stapel zurückschieben.
7. Wird ein König gespielt, wird das Spiel in umgekehrter Richtung fortgesetzt (bei dem ersten König also gegen den Uhrzeigersinn, beim nächsten wieder im Uhrzeigersinn usw.).
8. Wer keine passende Karte ausspielen kann, nimmt die oberste Karte vom verdeckten Stapel. Kann auch diese Karte nicht gespielt werden, setzt der:die Spieler:in eine Runde aus.
9. Ist der Stapel der verdeckten Karten verbraucht, werden die bereits ausgespielten Karten – außer der zuletzt gespielten – gemischt und verdeckt auf den Tisch gelegt.
10. Es gewinnt, wer als Erste:r keine Karte mehr auf der Hand hat.



WIR ENTWERFEN EINE STADT

Bei ‚Wir entwerfen eine Stadt‘ nehmen die Teilnehmenden die Perspektive einer erfundenen Kultur ein. Anhand der Vorstellungen dieser Kultur entwerfen sie eine lebenswerte Stadt. Im Austausch mit anderen Kulturen müssen die Teilnehmenden eine weitere Stadt entwickeln, die für alle lebenswert ist. Die Methode fördert die Kompetenz, sich in einer Gruppe zu einigen und lösungsorientiert zu denken.



Ziele der Methode:

- Vermittlung der Wirkungsweise kultureller Regeln
- Perspektivenwechsel
- Lösungsorientiertes Denken und Handeln



Art der Methode: Planspiel



Level der Methode: Mittel



Gesamtdauer: 110 Minuten



Anzahl Teilnehmende: 9 bis 24



Anzahl Trainer:innen: 1 bis 2



Raumbedarf: Großer Seminarraum, ein Raum pro Kleingruppe



Material: Flipchartpapier, Marker, Schreib- und Bastelmaterialien



Kopiervorlagen: Kultur 1, Kultur 2, Kultur 3

Durchführung:

1. Kleingruppenphase 1 (40 Minuten)

Du bildest drei Kleingruppen. Jede Kleingruppe erhält von dir einen Text mit der Beschreibung einer erfundenen Kultur (siehe Kopiervorlagen). Die Kleingruppen sollen zunächst die Regeln lesen, die für ihre Kultur gelten. Anschließend denken sie sich eine Geschichte über die Entstehung ihrer Kultur aus und entwerfen eine nach den Vorstellungen der Kultur lebenswerte Stadt. Die Kleingruppen verschriftlichen die Ergebnisse ihrer Ideen.

Du kannst unterstützend folgende Fragen stellen:

- Wie ist die Stadt gebaut?
- Wie funktioniert der Transport, die Mobilität, der öffentliche Nahverkehr in der Stadt?
- Welche Freizeitangebote gibt es?
- Was sind wichtige Einrichtungen?
- Welche Regeln gelten für das Zusammenleben?
- Wie ernähren sich die Bewohner:innen und woher kommen die Lebensmittel?
- Wie funktioniert Bildung in dieser Stadt?

2. Kleingruppenphase 2 (40 Minuten)

In der zweiten Phase mischt du die drei Kleingruppen und bildest drei oder vier neue Kleingruppen (je nach Gesamtgruppengröße). In jeder neuen Kleingruppe soll jede Kultur mindestens einmal vertreten sein. Die Kleingruppen bekommen die Aufgabe, eine neue Stadt zu entwickeln. Die neue Stadt soll für alle lebenswert sein. Das Ergebnis ihres Gesprächs können die Kleingruppen auf einem Flipchart oder in einem Computerdokument aufschreiben. Eine kreative Darstellung in Form eines Bildes, einer Collage oder eine haptische Darstellung mit Gegenständen ist ebenfalls möglich.

Als Zusatz kannst du folgende Aufgabe stellen: Das Leben in der Stadt soll inklusiv und/oder nachhaltig sein.

Bei einer kleinen Gesamtgruppengröße können im zweiten Schritt alle zusammenkommen und eine neue Stadt entwickeln.

3. Präsentation und Reflexion (30 Minuten)

Die Gruppen stellen ihre Städte nacheinander im Plenum vor. Du gibst den Teilnehmenden die Möglichkeit, Rückfragen an die Gruppe zu stellen.

Wenn alle Gruppen ihr Ergebnis vorgestellt haben, werden folgende Reflexionsfragen besprochen:

- Was war für euch herausfordernd?
- Was ist euch leichtgefallen?
- Welche Strategien habt ihr bei der Verhandlung in Schritt 2 verwendet?
- Wie habt ihr euch und eure Rollen wahrgenommen?
- Wer konnte sich mit welchen Ideen durchsetzen und warum?
- Seid ihr mit dem Ergebnis zufrieden?
- Was meint ihr, warum wir diese Übung mit euch gemacht haben?
- Was nehmt ihr daraus mit?

Achte darauf, dass bei der Reflexion alle mindestens einmal zu Wort kommen.

Tipps für Barrierefreiheit:



Hören: Alle sollen daran erinnert werden, nacheinander und deutlich zu sprechen. Gerade bei der zweiten Phase kann es turbulent werden, was es Dolmetscher:innen schwieriger macht zu übersetzen und Menschen mit Hörbeeinträchtigung das Verfolgen der Diskussion erschwert.



Sehen: Die Beschreibung der Kulturen sollte auf einem Computer mit Screenreader zur Verfügung gestellt werden.



Komplexität: Du kannst den Gruppen mehr Zeit für die Bearbeitung ihrer Aufgabe geben. Außerdem solltest du regelmäßig in die Gruppen gehen und schauen, ob es Rückfragen gibt. Je nach Teilnehmenden muss die Beschreibung der Kulturen angepasst werden. Plane ausreichend Zeit für Pausen zwischen den einzelnen Schritten ein.



GLOBALES LERNEN

Im Baustein ‚Globales Lernen‘ werden globale Herausforderungen und Zusammenhänge erfahrbar gemacht sowie lokale und individuelle Handlungsmöglichkeiten thematisiert.

Im Fokus des Globalen Lernens steht das Verständnis für globale Zusammenhänge. Eine einheitliche Definition von Globalem Lernen gibt es nicht. Oft ist das Bildungskonzept des Globalen Lernens in das Konzept „Bildung für nachhaltige Entwicklung“ eingebettet. Dies bedeutet, dass Nachhaltigkeit auf allen Ebenen mitgedacht und als globale Aufgabe verstanden wird. Die Auswirkungen des eigenen Handelns werden von verschiedenen Seiten aus betrachtet.

Globales Lernen...

- ...bietet Möglichkeiten zur Verknüpfung von Alltagserfahrungen und globalen Zusammenhängen.
→ Du erkennst, wo du in deinem Leben global eingebunden bist.
- ...regt zum Nachdenken über die eigene Position in der Welt an.
→ Du reflektierst deine Stellung in der Welt.
- ...wertschätzt Diversität.
→ Du erkennst und erlebst, dass alle Menschen eine Bereicherung sind.
- ...hinterfragt globale Machtstrukturen.
→ Du übst, Machtstrukturen zu erkennen und zu hinterfragen.
- ...fördert Perspektivenwechsel, Empathie und Multiperspektivität.
→ Du nimmst verschiedene Perspektiven zu einem Thema ein.
- ...kann neue Handlungsmöglichkeiten eröffnen und lädt zum Experimentieren ein.
→ Du probierst neue Handlungen aus.
- ...stellt die Erfahrungen des:der Lernenden in den Mittelpunkt, statt reiner Wissensvermittlung.
→ Hier geht es um dich und deine Erfahrungen.
- ...beinhaltet die vier Dimensionen Gesellschaft, Politik, Umwelt und Wirtschaft.
→ Du lernst die Zusammenhänge zwischen den vier Dimensionen kennen.

Im Baustein ‚Globales Lernen‘ findest du drei Methoden: Die Methode ‚Wir spielen Welt‘ gibt einen interaktiven und erfahrbaren Überblick über die weltweit ungleiche Verteilung von Einkommen und CO₂-Ausstoß. In der Methode ‚Frühstück für Kapitalist:innen‘ wird bei einem Frühstück ein wirtschaftliches System nachgestellt, in dem sich die Teilnehmenden zurechtfinden und Strategien entwickeln müssen. In der Methode ‚Wandellabor‘ tauschen sich die Teilnehmenden über ihre persönlichen Handlungsmöglichkeiten und die damit verbundenen Herausforderungen aus. Sie nehmen sich einen konkreten nächsten Schritt vor, den sie in ihrem Alltag umsetzen möchten.

Glossar:

Dimension

Eine Dimension ist ein Bereich, in dem ein Standpunkt gefunden wird. Eine gesellschaftliche Dimension könnte z.B. das Geschlecht oder die soziale Herkunft sein. Verschiedene Dimensionen bedingen sich gegenseitig. So hat die Politik eines Landes einen Einfluss auf das entsprechende Wirtschaftssystem.

Empathie

Empathie bedeutet Einfühlungsvermögen. Es ist die Fähigkeit, sich in die Situation anderer Menschen hineinzusetzen und diese nachzuvollziehen.

Multiperspektivität

Multiperspektivität ist die Fähigkeit, eine Sache aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten.

CO₂-Ausstoß

Siehe ‚Wir spielen Welt‘



WANDELLABOR



Die Teilnehmenden sammeln soziale oder ökologische Probleme und reflektieren ihr eigenes Verhalten. Sie erarbeiten Lösungsideen und planen ein Wandel-Experiment.



Ziele der Methode:

- Austausch zu sozialen oder ökologischen Problemen
- Handlungsmöglichkeiten erarbeiten
- Verhaltensveränderungen anregen



Art der Methode: Ideenwerkstatt



Level der Methode: Mittel



Gesamtdauer: 120 Minuten



Anzahl Teilnehmende: Maximal 30



Anzahl Trainer:innen: 1



Raumbedarf: Seminarraum



Material: Flipchart-Papier, Marker, Papier, Moderationskarten, Pinnwand, Pinnnadeln, Tische, Stühle

Durchführung:

1. Sammlung von Problemen (20 Minuten)

Mach die Teilnehmenden mit Ihrer ersten Aufgabe vertraut: „Im Wandellabor beschäftigen wir uns damit, wie ihr globale Herausforderungen in eurem Alltag angehen und praktisch verändern könnt. Bitte überlegt euch soziale oder ökologische Probleme, die ihr gerne verändern wollt. Dies können sowohl globale Probleme als auch Herausforderungen aus eurem Alltag sein. Bitte findet euch in Dreier- oder Vierergruppen zusammen und schreibt eure Ergebnisse auf Flipchart-Papier. Bitte sammelt nur die Probleme – Lösungen erarbeiten wir in einem nächsten Schritt.“

Gib den Kleingruppen 15 Minuten Zeit. Danach trifft ihr euch wieder und du legst das Flipchart-Papier der Kleingruppen im Raum auf Tischen oder Stühlen aus. Zu jedem Thema legst du außerdem einen Stapel Moderationskarten und Marker.

2. Ideensammlung und Austausch (50 Minuten)

Du bittest die Teilnehmenden, durch den Raum zu gehen und sich die genannten Probleme anzuschauen. Sie sollen Ideen sammeln, wie sie selbst ein Teil der Lösung dieser Probleme sein könnten. Wann immer sie eine Idee haben, schreiben sie diese auf eine Moderationskarte. Sie legen diese gut sichtbar neben das Problem. Wenn alle mit der Ideensammlung fertig sind, sammelt ihr euch wieder im Stuhlkreis. Du bittest die Teilnehmenden anschließend, je eines der Probleme in den Kreis zu holen und die dazu gesammelten Ideen vorzulesen.

Dann teilst du die Gruppe in Kleingruppen von je vier bis sechs Teilnehmenden auf. Du bittest sie, sich zu folgender Frage Gedanken zu machen: „Was hat euch bisher davon abgehalten, ökologischer und/oder sozialer zu leben? Schreibt eure Erkenntnisse auf Moderationskarten.“ Die Teilnehmenden erhalten 20 Minuten Zeit für den Austausch in der Gruppe. Beende dann die Kleingruppenphase. Bitte alle Teilnehmenden, sich von

den gesammelten Gründen einen auszusuchen, den sie ändern möchten und diesen mit in den Kreis zu bringen. Wenn von mehreren Teilnehmenden der gleiche Grund als wichtig erachtet wird, sollte dieser nochmals aufgeschrieben werden.

3. Wandel-Experiment und Abschluss (50 Minuten)

Jede:r Teilnehmende erhält 15 Minuten Zeit und soll sich sein:ihr eigenes Wandel-Experiment überlegen. Folgendes soll dabei beachtet werden:

- Das Experiment dauert zwei bis vier Wochen
- Die Schritte zur Erreichung des Ziels sind möglichst konkret
- Das Ziel und die Schritte werden aufgeschrieben, so dass die Teilnehmenden es zu Hause aufhängen können.

Beispiele: zwei bis vier Wochen vegetarisch oder vegan essen, mit dem Rad fahren, sich engagieren...

Abschließend stellen die Teilnehmenden ihre Wandel-Experimente in der Gruppe vor. Bei großen Gruppen kann die Vorstellung in Kleingruppen erfolgen. Die Teilnehmenden können sich nun einen Buddy aus der Gruppe suchen, mit dem sie den Erfolg des Experiments im Verlauf oder nach Abschluss des Seminars überprüfen. Darüber hinaus könnt ihr vereinbaren, eure Vorhaben und Erfolge in den sozialen Medien zu veröffentlichen. Eine weitere Möglichkeit ist, einen kleinen Wettbewerb zu veranstalten und euch so gegenseitig anzuspornen. Für die Vorstellungsrunde zum Abschluss und die kreativen Überlegungen, wie die Teilnehmenden in Kontakt bleiben können, sollte genügend Zeit bleiben.

Tipps für Barrierefreiheit:



Sehen/Motorik: Die Phase der Ideensammlung wird ggf. abgeändert. Dazu gibt es verschiedene Varianten:

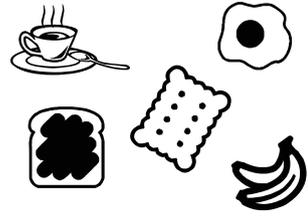


Variante 1: Bitte die Kleingruppen, die Probleme vorzustellen. Die Teilnehmenden suchen sich dann jeweils ein Problem aus, an dem sie weiterarbeiten wollen. Sie tauschen sich dann in neuen Kleingruppen zu den von ihnen gewählten Problemen aus. Variante 2: Ihr sammelt die Lösungsmöglichkeiten im Plenum, so dass alle Ideen ausgesprochen werden. Du kannst die den jeweiligen Problemen zugeordneten Lösungen am Ende nochmals vorlesen.

Variante 3: Du stellst für die Bearbeitung der Phase der Ideensammlung eine Assistenz zur Verfügung. Das Wandel-Experiment für Zuhause kann als Sprachnachricht aufgenommen werden.

Quellenhinweis:

Urheber:in: Ilona Koglin und Marek Rohde, www.fuereinebesserewelt.info



KAPITALISMUS-FRÜHSTÜCK

Das ‚Kapitalismus-Frühstück‘ ist die Simulation eines Wirtschaftssystems, in dem die Teilnehmenden die Zutaten für ihr Frühstück untereinander organisieren müssen. Sie werden in Kleingruppen eingeteilt. Jede Kleingruppe erhält andere Waren sowie einen zugewiesenen Geldbetrag. Davon ausgehend versuchen sie, ein für sie vollständiges Frühstück auszuhandeln.



Ziele der Methode:

- Wirtschaftliche Zusammenhänge kennenlernen und erfahrbar machen



Art der Methode:

Simulationsspiel



Level der Methode:

Schwer



Gesamtdauer:

120 Minuten



Anzahl Teilnehmende:

20 bis 30



Anzahl Trainer:innen:

2



Raumbedarf:

Seminarraum, Tische, Stühle



Material:

Lose, Frühstückszutaten, Zettel, Stifte, Scheren



Kopiervorlagen:

Tischschilder, Währung, Warenverteilungsvorschlag

Vorbereitung:

Die Methode funktioniert am besten, wenn im Seminarplan nur ‚Frühstück‘ erscheint und die Teilnehmenden das Spiel unvorbereitet beginnen. Du verabredest mit den Teilnehmenden, dass das Frühstück an diesem Tag mit allen gemeinsam beginnt. Da die Gruppe sich schon etwas kennen sollte, ist die Methode am besten für die zweite Hälfte eines mehrtägigen Seminars geeignet. Die Methode sollte für die Teilnehmenden unbekannt sein. Ist sie bereits bekannt, werden vermutlich andere Strategien als die spontan entstehenden genutzt.

Hinweis: Beobachte im Vorfeld, welche Zutaten beim Frühstück besonders begehrt sind. Für den Tag der Durchführung musst du darauf achten, dass alle benötigten Frühstückszutaten in ausreichender Menge vorhanden sind. Denk daran, rechtzeitig Küchenpersonal und Hausleitung einzubinden und die Durchführung der Methode abzustimmen.

Außerdem solltest du die folgenden Dinge beachten:

- Der Frühstücksraum muss für mindestens 90 Minuten zur Verfügung stehen.
- Jede:r Teilnehmende benötigt einen Stuhl und jede Kleingruppe (je nach Gruppengröße zwei bis vier Teilnehmende) einen Tisch.
- Jeder Tisch erhält eine Tischnummer, die du mit Zetteln auf alle Tische verteilen kannst.
- Bereite außerdem Lose mit den Tischnummern vor, die du später an die Teilnehmenden verteilst.

Vorbereitung der Tische

Die Tische sollten mit größtmöglichem Abstand zueinanderstehen. Sie können in verschiedene Richtungen ausgerichtet sein. Die Tische müssen keine klare Ordnung haben.

Für jeden Tisch werden Tafeln vorbereitet, auf denen die angebotenen Frühstückszutaten (in diesem Spiel nennen wir sie ab jetzt „Waren“) mit Preisen versehen sind. Diese verteilst du zusammen mit der Tischnummer auf die Tische.

Verteilung der Waren

Die Waren werden auf den Tischen verteilt. Bei zehn Tischen verteilst du die Waren ungleichmäßig auf acht Tischen. Die Waren werden mit Preisen versehen. Zwei Tische erhalten keinerlei Waren. Einen Vorschlag für die Verteilung der Waren findest du als Kopiervorlage.



Stolpersteine: Beachte, dass die Verteilung ungleich sein muss, aber nicht zu groß sein darf. Sonst könnte es schnell zu einer Revolution kommen, die das Spiel vorzeitig beendet. Die Ungleichheit sollte auch nicht zu gering sein, damit ein wirtschaftlicher Druck entstehen kann. Dieser zwingt die Kleingruppen dazu mit anderen Kleingruppen zu handeln.

Jede Kleingruppe sollte mehr als eine Ware anbieten können, damit es zwei bis drei Anbieter:innen pro Ware gibt. Die Startpreise auf den Tafeln sollten unter den Gruppen leicht variieren. Gestalte die Preise so, dass die Kleingruppen für ihr Frühstück Geld verdienen müssen. Auf keinem Tisch sollten zu Beginn alle Zutaten enthalten sein, mit denen bereits ein komplettes Frühstück möglich ist (z.B. Müsli, Milch und Kaffee).

Verteilung der Taler

Außerdem erhält jede Gruppe (außer den Transportgruppen) auf ihrem Tisch eine bestimmte Menge an Talern. Das ist die Währung, die im Spiel genutzt wird (siehe Kopiervorlage).

Bei zehn Kleingruppen kann die folgende Verteilung gewählt werden. Bei weniger oder mehr Gruppen musst du diese entsprechend anpassen:

- Tisch 1 bis 4: je 6 Taler
- Tisch 5 bis 7: je 8 Taler
- Tisch 8: je 10 Taler
- Tisch 9 bis 10: je 0 Taler

Die Methode bietet die Möglichkeit, dass die Teilnehmenden selbst die Macht des Marktes kennenlernen, Mangel leiden, Tauschringe gründen oder die Marktwirtschaft beenden – im Spiel können sich verschiedene Strategien und/oder Lösungen zeigen. Lasst alle Zusammenschlüsse von Gruppen zu. Die Trainer:innen sollten keine eigenen Anweisungen oder Wünsche für den Verlauf des Spiels äußern, sondern eine beobachtende Position einnehmen. Gebt den Teilnehmenden einen Raum zum Ausprobieren und Erfahrungen machen.

Durchführung:

1. Einführung (15 Minuten)

Bitte die Teilnehmenden, sich vor dem Raum zu sammeln. Leite dann kurz in das Spiel ein und erkläre die Funktion der Lose. Jede:r Teilnehmende darf dann ein Los ziehen.

Es gibt zwei Arten von Gruppen: Gruppen von Warenbesitzer:innen sowie Transportgruppen (bis 25 Teilnehmende: zwei Transportgruppen, ab 25 Teilnehmenden: drei). Die Transportgruppen erhalten keine Taler und keine Waren. Nur sie können Waren trans-

portieren. Die Transportgruppen müssen sich ihre Taler und Waren selbst verdienen, indem sie die Waren von einem Tisch zu einem anderen Tisch bringen. Die Preise dafür legen sie selbst fest.

Ein Beispiel: Tisch 1 beauftragt die Transportgruppe, einen mit Tisch 2 ausgehandelten Tausch durchzuführen. Sie sollen ihnen sieben Scheiben Brot bringen, im Gegenzug bekommen sie von Tisch 2 Marmelade und drei Taler. Die Transportgruppe kann für den Transport zwei Marmeladenbrote und einen Taler verlangen.

Die Teilnehmenden setzen sich dann an den Tisch mit der von ihnen gezogenen Losnummer.

Wenn alle sitzen, folgt die Einführung in das Spiel:

„Herzlich willkommen zu unserem gemeinsamen Frühstück. Jede:r von euch hat bereits einen Platz gefunden. Sicher habt ihr alle großen Hunger und möchtet frühstücken und satt werden. Auf euren Tischen findet ihr eure Waren. Diese könnt ihr selbst essen oder an andere verkaufen und möglichst viel Gewinn für eure Gruppe machen. Mit euren Talern könnt ihr die Waren kaufen, die ihr für euer Frühstück benötigt. Teilt eure Waren sinnvoll ein und geht gut mit euren Ressourcen um. Manche von euch haben leider keine Waren. Ihr seid eine Transportgruppe. Wenn Waren von einem Tisch zum anderen verkauft werden, dürft nur ihr diesen Transport organisieren. Damit verdient ihr euer Geld und könnt euch davon selbst Waren kaufen. Die Waren müssen von euch auf geeigneten Unterlagen (z.B. Teller, Brotscheiben) transportiert werden. Eure festgelegten Preise sind Startpreise. Ihr könnt nach Spielbeginn die Preise ändern, Rabatte geben oder Werbemaßnahmen durchführen.“

Das Spiel beginnt mit einem Startschuss, wenn alle Fragen geklärt sind. Achte darauf, dass alle die Regeln verstanden haben. Ab jetzt darf das Geld ausgegeben, Waren verkauft und transportiert werden. Eine Endzeit wird zum Spielbeginn festgelegt. Kommuniziert aber bereits vorher, dass diese bei Bedarf verkürzt oder verlängert werden kann.

2. Spielverlauf (75 Minuten)

Die Teilnehmenden beginnen mit dem Spiel. Es wird schnell sichtbar werden, dass die Ressourcen ungleich verteilt sind.

Rolle der Trainer:innen:

Eine:r von euch übernimmt während des gesamten Spiels die Rolle der Spielleitung und Moderation. Bei Fragen unterstützt du das Spielgeschehen. Je nach Spieldynamik kann es schwierig sein, noch Einfluss darauf zu nehmen. Es ist sinnvoller, das Spiel frei laufen zu lassen. Außerdem achtest du auf die Einhaltung der Spielregeln.

Du kannst auch besondere Herausforderungen in den Spielverlauf einbauen. Diese können z.B. sein:

- Naturkatastrophen zerstören Ernten (Wegnahme von Waren)
- Unterstützung durch Entwicklungszusammenarbeit, z. B. in Form von Salzstreuern, die als Luxusgut vielleicht gar nicht das Grundbedürfnis treffen
- Gewährung von Krediten unter Bedingungen, die den Bewohner:innen befremdlich erscheinen (z. B. Pflicht zur Kopfbedeckung)
- Sondersteuern auf einzelne Waren (alle Getränke, Käse etc...)
- Entsendung von Freiwilligen von einem materiell reichen (viele Waren und Taler) zu einem armen Tisch (wenige Waren und Taler) (z.B. für fünf Minuten)

Du kannst auch neue Waren auf den Markt bringen. Dazu kannst du z.B. neue Brötchen oder frischen Kaffee an bestimmte Gruppen verteilen. Wasser sollte immer für alle Gruppen frei verfügbar sein!

Die:der zweite Trainer:in beobachtet den Spielverlauf. Das Spiel kann sehr chaotisch verlaufen und deine Beobachtungen sind für die Reflexionsphase hilfreich. Eine weitere Möglichkeit ist, dass die:der zweite Trainer:in die Rolle der Weltbank oder des Finanzamts übernimmt. In dieser Funktion können Abgaben erhoben und selbst gefrühstückt werden. Die Institutionen solltet ihr bereits zum Spielbeginn einführen.

Das Spiel wird von euch beendet, wenn ausreichend Lernmomente entstanden sind oder der Zeitrahmen eng wird.

Wichtig: Es kann passieren, dass nicht alle Teilnehmenden im Spielverlauf genug Essen erhalten. Sobald das Spiel beendet ist, bekommen alle Teilnehmenden die Möglichkeit sich satt zu essen. Plane dafür genug Zeit ein.

3. Auswertung (30 Minuten)

Die Auswertung erfolgt in der Gesamtgruppe. Wenn möglich, wechselt dafür in einen anderen Raum, z.B. den Seminarraum.

Du kannst folgende Auswertungsfragen nutzen. Schreib die Fragen auf eine Flipchart.

- Was ist euch aufgefallen?
- Was war schwierig?
- Was hat gut funktioniert?
- Warum habt ihr euch zusammengeschlossen? Bzw. warum habt ihr es nicht getan?
- Welche Grenzen gibt es? Welche Vorteile? Und welche Gefahren liegen darin?
- Welche Mechanismen sind auch aus eurem Leben und/oder Wirtschaft bekannt?

Durch das Spiel können keine Lösungen für komplexe wirtschaftliche Zusammenhänge gefunden werden. Im praktischen Tun können aber alternative Handlungsmöglichkeiten entdeckt, erprobt und anschließend reflektiert werden.

Tipps für Barrierefreiheit



Hören: Die Tische müssen so gestellt werden, dass ein guter Überblick über das Setting möglich ist. Das Beschriften der Schilder erfolgt in einer gut lesbaren Größe, v.a. wenn diese im Spiel verändert werden. Alle Veränderungen, z.B. von Regeln sollten verschriftlicht und so verkündet werden, dass jede:r sie mitbekommt.



Sehen: Die Lose zur Gruppenfindung werden in unterschiedliche Formen geschnitten. Alle Teilnehmenden schließen dann die Augen. Sie beschreiben die Form ihres Loses und finden so zueinander. Die Anordnung der Tische erfolgt in der Reihenfolge 1-10. Die Tischanordnung wird erklärt. Das Schild auf dem Tisch wird vorgelesen. Es wird beschrieben, welche Waren aktuell vorhanden sind. Zu Beginn des Spiels sagt jede Kleingruppe einmal, welche Gruppe sie ist und welche Waren sie zu welchem Preis anbietet. Wenn Preise geändert werden oder anderen Maßnahmen ergriffen werden, muss dies immer auch verbal kommuniziert werden. Damit diese gehört werden und andere Gespräche verstummen, wird dazu ein akustisches Signal, z.B. ein Gong, eingeführt.



Motorik: Es kann Sinn machen, die Gruppen vorher zuzuteilen. Dies ist vor allem wichtig, wenn Teilnehmende nicht in der Transportgruppe agieren können.



Komplexität: Die Dynamik des Spiels kann sehr herausfordernd sein. Achte auf eine gute Durchmischung der Gruppen. Statt zu lösen kannst du die Teilnehmenden ihren Gruppen zuordnen. Nimm dir viel Zeit für die Erklärungen im Vorfeld. Du kannst auf einem Flipchart ein Glossar mit schwierigen Begriffen anlegen und dieses mit den Teilnehmenden gemeinsam füllen.

Ernährung/Medizinisches: Sollte es Allergiker:innen in der Gruppe geben, müssen diese einen Zugang zu für sie verträglichen Nahrungsmitteln erhalten. Die allergiefreien Nahrungsmittel können dazu an einem separaten Ort stehen. Hat ein:e Teilnehmende:r mit Allergien diese Ware gekauft, erhält er:sie von dieser Ware ein für sie:ihn verträgliches Äquivalent. Allergiefreie Waren sollten nicht als Sonderware verkauft werden, sondern für die betreffenden Personen genauso zugänglich sein, wie die anderen Bestandteile des Frühstücks.

Glossar

Kapitalismus, kapitalistisch

Kapitalismus bezeichnet ein bestimmtes Wirtschaftssystem. Der Großteil des Kapitals (Geld, Maschinen, Fabriken) gehört nur wenigen Menschen. Was diese mit ihrem Kapital machen, bestimmen sie selbst. Dabei geht es darum, möglichst viel Gewinn zu machen.

Marktwirtschaft

Marktwirtschaft ist eine Art, wie die Wirtschaft geordnet wird. Sie wird durch Angebot und Nachfrage gesteuert. Es gibt keine Regeln, was hergestellt und zu welchem Preis es verkauft werden darf.

Rabatt

Rabatte senken den Preis eines Produkts. Dadurch kann sich die Nachfrage erhöhen.

Tauschring

In einem Tauschring handeln Menschen ohne Geld. Sie bieten etwas an, das sie gut können, z.B. einen Kuchen backen. Dafür hilft ihnen dann eine andere Person, z.B. bei einem Problem mit dem Laptop.

Entwicklungszusammenarbeit

Das Wort Entwicklungszusammenarbeit beschreibt das Zusammenarbeiten von Industrieländern mit sogenannten Entwicklungsländern. Die Länder versuchen wirtschaftliche und soziale Unterschiede zwischen den Ländern durch die Zusammenarbeit langfristig abzubauen.

Rohstoffe

Rohstoffe sind Stoffe, die aus der Natur gewonnen werden. Um sie zu nutzen, müssen sie weiterverarbeitet werden.

Kopiervorlage: Tischkärtchen mit Warenwerten und Taler-Startguthaben

Die „Waren“ werden auf den Tischen verteilt, wie auf den Tischkärtchen vorgegeben. Insgesamt gibt es genug Essen für alle (nicht unbedingt jedes Luxusgut für jede Person). Es gibt aber z.B. so viele Messer wie Teilnehmende, diese werden aber nur an die Tische verteilt, die auf ihrem Tischkärtchen „Messer“ stehen haben. Die Taler werden an den Tischen ausgeschnitten.

Vorschlag Verteilung bei 10 Gruppen:

Frühstückskarte Tisch 1	
Waren	Preis in Talern
Kaffee	5 Taler
Messer	2 Taler

Frühstückskarte Tisch 2	
Waren	Preis in Talern
Löffel	3 Taler
Milch	2 Taler
Tee	2 Taler

Frühstückskarte Tisch 4	
Waren	Preis in Talern
Tee	2 Taler
Löffel	3 Taler
Butter	2 Taler

Tisch 3
Transportgruppe
Ihr seid eine Transportgruppe. Wenn Waren von einem Tisch zum anderen verkauft werden, könnt nur ihr diesen Transport organisieren und werdet von den Gruppen beauftragt. Die Waren müssen von euch auf geeigneten Unterlagen (z.B. Teller, Brotscheiben) transportiert werden. Damit verdient ihr euer Geld.

Frühstückskarte Tisch 5	
Waren	Preis in Talern
Tee	2 Taler
Löffel	3 Taler
Butter	2 Taler

Tisch 6
Transportgruppe
Ihr seid eine Transportgruppe. Wenn Waren von einem Tisch zum anderen verkauft werden, könnt nur ihr diesen Transport organisieren und werdet von den Gruppen beauftragt. Die Waren müssen von euch auf geeigneten Unterlagen (z.B. Teller, Brotscheiben) transportiert werden. Damit verdient ihr euer Geld.

Frühstückskarte Tisch 8	
Waren	Preis in Talern
Brötchen	3 Taler
Müsli	2 Taler
Butter	2 Taler
Marmelade	2 Taler
Nutella	2 Taler
Gemüse (pro Stück)	1 Taler

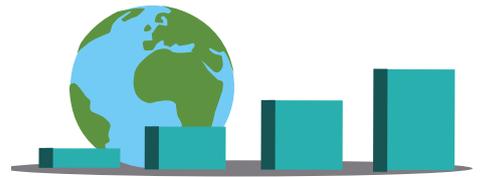
Frühstückskarte Tisch 7	
Waren	Preis in Talern
Müsli	3 Taler
Messer	2 Taler
Tassen	3 Taler
Bananen / Kiwis	2 Taler
Teller	2 Taler

Frühstückskarte Tisch 10	
Waren	Preis in Talern
Brot	3 Taler
Tassen	3 Taler
Wurst	3 Taler
Marmelade	2 Taler
Teller	3 Taler
Saft	4 Taler
Joghurt	4 Taler
Orangen	2 Taler

Frühstückskarte Tisch 9	
Waren	Preis in Talern
Brötchen	3 Taler
Brotscheibe	3 Taler
Wurst	4 Taler
Müslischalen	3 Taler
Milch	3 Taler



WIR SPIELEN WELT



Das Spiel veranschaulicht die Verteilung von Einkommen und CO₂-Emissionen in der Welt. Die Teilnehmendenzahl steht dabei für die Weltbevölkerung. Indem die Teilnehmenden sich und unterschiedliche Güter auf Weltregionen verteilen, werden sie sich der Ungleichheit in der Welt bewusst.



Ziele der Methode:

- Erwerb von Wissen über die Verteilung der Weltbevölkerung, Welteinkommen und CO₂-Ausstoß
- Reflexion der ungleichen Verteilung und Nutzung von Ressourcen



Art der Methode: Aufstellungsspiel



Level der Methode: Leicht



Gesamtdauer: 50 Minuten



Anzahl Teilnehmende: mindestens 10



Anzahl Trainer:innen: 1



Raumbedarf: Seminarraum, Stühle



Material: Luftballons, Pappschilder, Flipchart, Stifte, ggf. eine Weltkarte



Kopiervorlagen: Tabelle 1, 2 und 3

Vorbereitung (10 Minuten):

Du schneidest Formen für die einzelnen Weltregionen (Afrika, Asien, Australien und Ozeanien, Europa und Russland, Nordamerika sowie Lateinamerika und Karibik) aus Pappe aus. Du kannst auch eine Weltkarte zerschneiden. Dann beschriftest du sechs Schilder in großer Schrift mit den Namen der Weltregionen. In der Mitte des Raums machst du einen Stuhlkreis und stellst für jede:n Teilnehmende:n einen Stuhl auf.

Durchführung:

1. Aufstellungsspiel (30 Minuten)

Die Teilnehmenden treffen sich in einem Stuhlkreis. Jetzt erklärst du: „Gleich spielt ihr ein Spiel, in dem ihr mehr über die Welt erfahren werdet.“ Du verteilst die sechs Formen der Weltregionen an sechs Teilnehmende. Du bittest sie, diese so in die Mitte des Stuhlkreises zu legen, dass sich eine Weltkarte ergibt. In den meisten Fällen wählen die Teilnehmenden die uns vertraute Darstellung, in der Europa im Zentrum der Welt liegt. Du fragst die Teilnehmenden: „Könnte die Karte auch anders aussehen?“ An dieser Stelle kannst du auf die Mercator-Projektion hinweisen. Die Mercator-Projektion zeigt Europa als Zentrum der Welt. Außerdem stellt sie die Größenverhältnisse nicht korrekt dar. Afrika erscheint zum Beispiel deutlich kleiner als es ist. Die Weltregionen mit den dazugehörigen Schildern werden von den Teilnehmenden im ganzen Raum verteilt.

„Wir spielen jetzt in drei Runden gemeinsam das Weltverteilungsspiel. In jeder Runde sollt ihr zuerst die Verteilung zu dem jeweiligen Thema auf der Welt einschätzen. Besprecht eure Überlegungen und ordnet euch dann den jeweiligen Weltregionen zu. Am

Ende jeder Runde schauen wir uns an, wie die Verteilung tatsächlich ist. Zum Abschluss besprechen wir die einzelnen Punkte. Los geht's: Auf der Erde leben momentan etwa 7 Milliarden Menschen. Stellt euch vor, dass ihr die Weltbevölkerung repräsentiert. Jede:r von euch steht für mehrere Millionen Menschen.“

Weltbevölkerung: „Bitte verteilt euch so auf die Weltregionen wie die Bevölkerungszahlen eurer Einschätzung nach verteilt sind.“ Die Teilnehmenden überlegen nun, wie groß die Bevölkerung der einzelnen Weltregionen ist. Sie besprechen, wie sie sich im Verhältnis dazu verteilen müssen und stellen sich zu den Weltregionen. Die Stühle lassen sie dabei in der Mitte des Raumes stehen. Nachdem sich die Teilnehmenden aufgeteilt haben, können sich alle die Verteilung anschauen und gegebenenfalls noch Korrekturen vornehmen. Du lässt dir von den Gruppen die geschätzten Bevölkerungszahlen nennen und schreibst diese auf das Flipchart. Dann schreibst du die korrekten Zahlen daneben. Im Anschluss positionieren sich die Teilnehmenden entsprechend der tatsächlichen Zahlen auf den Weltregionen. Die Teilnehmenden verbleiben für das gesamte Spiel in diesen Gruppen. Die Verteilung der Teilnehmenden auf die Gruppen findest du in den Tabellen (siehe Kopiervorlagen). Es kommt vor, dass die Teilnehmenden sich stark verschätzen. Greife es auf, wenn du Verunsicherung bei den Teilnehmenden spürst. Du kannst auch fragen, warum die Teilnehmenden sich so positioniert haben. Oft stehen zu viele Teilnehmende in Afrika. Afrika hat dreimal so viel Fläche wie Europa und eine in etwa gleiche Bevölkerungszahl. Du kannst hier die Frage stellen, warum Afrika oft als überbevölkert angesehen wird.

Welteinkommen: „Bitte verteilt die Stühle so auf die Weltregionen wie das Welteinkommen eurer Einschätzung nach verteilt ist.“ In diesem Schritt soll die ungleiche Verteilung von Armut und Reichtum sichtbar gemacht werden. Jede:r Teilnehmende erhält jetzt einen Stuhl. Dieser repräsentiert das Bruttonationalprodukt. Die Teilnehmenden besprechen sich in ihrer Weltregionen-Gruppe und verteilen die Stühle ebenfalls nach ihrer Einschätzung auf die Weltregionen. Jeder Stuhl muss dabei genutzt werden. Du schreibst zuerst die geschätzten und dann die tatsächlichen Zahlen an das Flipchart. Die Teilnehmenden verteilen die Stühle den tatsächlichen Zahlen entsprechend um (siehe Kopiervorlagen). Alle Teilnehmenden kehren in ihre Gruppen aus Schritt 1 zurück. Es wird deutlich, dass es in manchen Weltregionen mehr Stühle als Menschen und in anderen nicht genug Stühle für alle gibt. Zur Auswertung fragst du: „Ihr seht, das Einkommen in der Welt ist ungleich verteilt. Was macht das mit euch, wenn ihr das so seht?“

Welt-CO₂-Ausstoß: „Bitte schätzt nun, wie hoch der CO₂-Ausstoß je nach Weltregion ist.“ Dieser wird durch (noch nicht aufgeblasene) Luftballons repräsentiert. Die Teilnehmenden besprechen, wie hoch der CO₂-Ausstoß in ihrer Weltregion ist. Dann nehmen sie sich die entsprechende Menge an Luftballons. Die geschätzte Verteilung des CO₂-Ausstoßes und die korrekten Zahlen werden erneut angeschrieben. Die Verteilung der Luftballons wird dann anhand der korrekten Zahlen korrigiert (siehe Kopiervorlagen). Die Gruppenmitglieder blasen die Luftballons auf. Für manche Gruppen bedeutet das viel Arbeit. Gib den Teilnehmenden einen Moment Zeit, um das Gesamtbild auf sich wirken zu lassen. Das Aufblasen der Luftballons ist für die Teilnehmenden, die in den Regionen des „Globalen Nordens“ stehen, anstrengender. Sie müssen mehr Luftballons aufblasen. Es kann passieren, dass sie andere Teilnehmende um Unterstützung bitten. Dies sollte aufgegriffen werden und nach Parallelen zum Weltwirtschaftssystem gefragt werden.

2. Auswertung (15 Minuten):

In einer ersten Auswertungsrunde findet vor allem das emotionale Empfinden der Teilnehmenden Raum:

- Was habt ihr erlebt?
- Wie habt ihr euch gefühlt?
- Was war überraschend/schockierend für euch?
- Was habt ihr erwartet?

Die weiteren Auswertungsfragen können anhand deiner Beobachtungen ausgewählt und ergänzt werden. Dabei sollten sowohl Ursachen für die ungleiche Verteilung als auch Überlegungen zu möglichen Alternativen mitgedacht werden.

Mögliche Auswertungsfragen:

- Wie kommt es dazu, dass ihr die Zahlen anders eingeschätzt habt? Was denkt ihr, woher kommen diese Unterschiede?
- Ist die gegenwärtige Verteilung von Energieverbrauch und damit CO₂-Ausstoß gerecht?
- Wie könnte mehr Gerechtigkeit geschaffen werden?
- Welchen Einfluss könnt ihr mit eurem eigenen Lebensstil nehmen?

Tipps für Barrierefreiheit



Hören: Es kann schwierig sein, dem Gesagten zu folgen, weil sich das Spiel im ganzen Raum verteilt. Es muss immer deutlich sein, wer gerade spricht. Bei Diskussionen musst du darauf achten, dass immer nur eine Person redet. Wird die Diskussion zu hitzig, kann ein Gesprächsstab eingesetzt werden. Nur der:die Teilnehmende mit dem Gesprächsstab darf sprechen.



Sehen: Die Positionierung der Kontinente wird gut beschrieben und/oder einmal abgelaufen. Bei der Verteilung der Teilnehmenden auf die Gruppen wird immer benannt, wie viele Menschen, Stühle oder Luftballons sich in einer Gruppe befinden.

Variante: Alternativ kannst du mit Spielfiguren, Spielgeld, Bausteinen oder anderen Materialien die weltweite Verteilung der Bevölkerung, der Wirtschaftskraft und der CO₂-Emissionen veranschaulichen, indem sie den Zahlen entsprechend auf einer Weltkarte verteilt werden. Durch Nutzung von Bausteinen für den CO₂-Ausstoß können z.B. die Emissionen pro Person in den Regionen sehr gut aufgezeigt werden. So kann ein überschaubares und ertastbares Setting geschaffen werden. Das Thema kann auf diese Weise auch in kleineren Gruppen gut bearbeitet werden.

Hinweise: Die Methode funktioniert besser mit vielen Teilnehmenden, da sie dann genauer wird. Bei einer sehr großen Gruppe kannst du die Gruppe auch teilen oder Teilnehmende zu zweit spielen lassen. Im Verlauf der Methode können Hierarchien unter den Teilnehmenden auftreten: Wer hat mehr Wissen? Wessen Wort gilt mehr, wenn es um die Einschätzung der Verteilung geht? Du solltest deshalb im Vorfeld betonen, dass es in der Methode nicht um die Abfrage von Wissen und Zahlen geht. Verschiedene Aspekte sollen bildlich erfahrbar gemacht werden. Sei achtsam, welche Dynamiken sich in der Gruppe entwickeln und greife gegebenenfalls ein.

Glossar

Atmosphäre

Die Atmosphäre ist eine Luftschicht, die die Erde umgibt. Sie besteht aus verschiedenen Gasen. Die Atmosphäre sorgt dafür, dass es auf der Erde warm ist. CO₂ verdickt die Atmosphäre, deshalb wird die Erde immer heißer.

Bruttonationalprodukt (BNP)

Das Bruttonationalprodukt zeigt, wie viel Geld von den Menschen eines Landes in einem Jahr verdient wurde. Das gesamte Einkommen der Inländer wird zusammengerechnet.

CO₂-Ausstoß

CO₂ ist Kohlen(stoff)dioxid. Es ist ein Gas, welches entsteht, wenn Kohle, Gas, Öl oder Holz verbrannt werden. Auch beim Atmen entsteht CO₂. Das entstandene CO₂ steigt in die Atmosphäre auf. Durch die Verbrennung verschiedener Stoffe steigt mehr CO₂ in die Atmosphäre auf. Dort umhüllt es die Erde und sorgt dafür, dass sie immer wärmer wird. Dieser Effekt ist der gleiche wie in einem Gewächshaus/Treibhaus.

Emissionen

Emission bedeutet Ausstoß. Bei einer Emission werden feste, flüssige oder gasförmige Stoffe in die Atmosphäre ausgestoßen. Als Emissionen werden meist für die Umwelt schädliche Stoffe bezeichnet.

Subvention

Bei einer Subvention hilft der Staat bestimmten Unternehmen, indem er ihnen Geld gibt oder ihre Steuern senkt.

Globaler Norden / Globaler Süden

Als Länder des Globalen Nordens werden Industrieländer wie die Länder Europas, Nordamerikas oder Australien bezeichnet. Als Länder des Globalen Südens werden sogenannte Entwicklungs- und Schwellenländer bezeichnet. Die Länder lassen sich geographisch nicht immer klar dem Norden oder Süden zuordnen.



Kopiervorlage:

Tabelle 1 - Weltbevölkerung

Die Tabelle 1 für Phase 1 gibt die Anzahl der Menschen auf der Erde wieder. In den Spalten zwei und drei ist jeweils die Gesamtzahl und die prozentuale Verteilung auf die Kontinente angegeben. In den darauffolgenden Spalten sind die Verhältnisse für verschiedene Teilnehmendenzahlen berechnet worden: Bei beispielsweise 15 Teilnehmenden symbolisiert im Spiel ein:e Teilnehmende:r die Bevölkerung Europas und neun die von Asien.

Weltbevölkerung 2020	Anzahl in Millionen	In %	Anzahl der Teilnehmenden pro Weltregion																																
			10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35							
Welt gesamt	7 791	100	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35							
Europa und Russland	747	9,6	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3							
Nordamerika	368	4,6	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2							
Lateinamerika und Karibik	653	8,3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3							
Asien	4 641	60	6	7	7	8	9	9	10	10	11	11	12	13	13	14	14	15	16	17	17	17	18	19	19	20	20	21							
Afrika	1 340	17	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	6	6							
Australien und Ozeanien	42	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0							

Tabelle 2 - Welteinkommen

Tabelle 2 für Phase 2 gibt die weltweite Verteilung des Reichtums berechnet als Bruttonationalprodukt in US-Dollar wieder. Wie in Tabelle 1 ist hier in den Spalten zwei und drei die tatsächliche Verteilung angegeben und in den darauffolgenden Spalten die Verteilung zugeschnitten auf die Teilnehmer:innenzahl.

Welteinkommen (BNP/ BSP) 2018	In Milliarden US\$	In %	Anzahl der Teilnehmenden pro Weltregion																																
			10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35							
Welt gesamt	83 858	100	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35							
Europa und Russland	21 890	26,1	3	3	3	3	4	4	4	5	5	5	5	5	6	6	6	6	7	7	7	7	8	8	8	8	9	9							
Nordamerika	22 537	27	3	3	3	4	4	4	5	5	5	5	5	6	6	6	6	7	7	7	7	8	8	8	9	9	9	9							
Lateinamerika und Karibik	3 612	4,3	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2							
Asien	31 940	38	4	4	5	5	5	6	6	6	7	7	8	8	8	9	10	10	10	10	11	11	11	12	12	13	13	13							
Afrika	2 273	2,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1							
Australien und Ozeanien	1 606	1,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1							

Tabelle 3 - Welt-CO2-Ausstoß

Die Tabelle 3 für Phase 3 gibt die CO2-Emissionen wieder. Wie in Tabelle 1 ist hier in den Spalten zwei und drei die tatsächliche Verteilung angegeben und in den darauffolgenden Spalten die Verteilung zugeschnitten auf die Teilnehmer:innenzahl.

CO2-Ausstoß 2018	Anzahl in Millionen Tonnen	In %	Anzahl der Teilnehmenden pro Weltregion																																
			10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35							
Welt gesamt	37 044	100	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35							
Europa und Russland	7 338	19,8	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	5	6	6	6	6	7	7	7	7							
Nordamerika	6 463	17,4	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6							
Lateinamerika und Karibik	1 295	3,5	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1							
Asien	20 082	54,2	6	7	7	7	8	8	8	9	10	10	11	11	12	12	13	14	14	15	15	16	17	17	17	18	19	19							
Afrika	1 401	3,8	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1							
Australien und Ozeanien	465	1,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1							

Quelle: <https://www.bildung-trifft-entwicklung.de>.

Kofinanziert durch das
Programm Erasmus+
der Europäischen Union



gefördert durch die
= Österreichische
Entwicklungs-
zusammenarbeit